

**PERAN PSIKOLOGIS TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN  
SEPAKBOLA SEBELUM BERTANDING PADA SISWA  
KELAS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



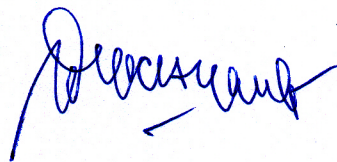
Oleh:  
Febrian Sapta Wijaya  
NIM. 08602241013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Peran Psikologis terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta” yang disusun oleh Febrian Sapta Wijaya, NIM. 08602241013 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 25 Maret 2013  
Pembimbing



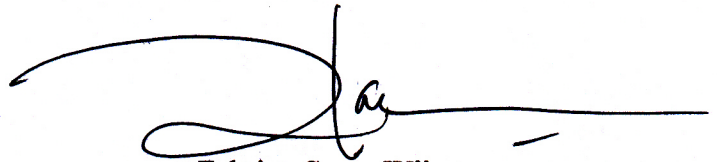
Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd  
NIP. 19611207 198702 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 25 Maret 2013  
Yang Menyatakan,



Febrian Sapta Wijaya  
NIM. 08602241013



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Peran Psikologis terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 10 April 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd	Ketua		16/4/13
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris / Anggota II		15/4 2013
Subagyo Irianto, M.Pd	Anggota III		15/4-2013
Agus Supriyanto, M.Si	Anggota IV		16/4-2013

Yogyakarta, April 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO**

Usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata  
“mustahil”  
di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat  
apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka  
yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

“Sukses adalah hak saya”

Aku takkan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan  
terus berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...  
atau aku merasa pantas menjadi diriku!!



## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Tohari Hamid dan Ibu Atna yang tidak pernah kenal lelah selalu memberi dukungan untuk Rian, maaf jika selama ini Rian menyakiti perasaan Ayah dan Mak, maaf jika Rian tidak bisa menepati janji untuk Lulus dengan waktu yang telah ditentukan, tapi Rian selalu berusaha untuk membahagiakan Ayah dan Mak. Rian rindu sekali dengan Ayah dan Mak, kerja keras kalian selalu teringat dan selalu menjadi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini secepatnya, dan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku Yana Tursina, Hartini, Yulia Ningsih, Fatmawati, dan Hastarini terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Bapak Herwin, M.Pd terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do'anya, terima kasih buat kebersamaan selama ini.
- ❖ Temanku, di manapun kalian berada terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKL FIK UNY.



**PERAN PSIKOLOGIS TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN  
SEPAKBOLA SEBELUM BERTANDING PADA SISWA  
KELAS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA**

**Oleh:**

Febrian Sapta Wijaya  
NIM. 08602241013

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada Siswa Kelas Olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta

Penelitian ini adalah penelitian korelasi dan regresi tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola, dengan menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang berjumlah 37 siswa. Psikologis diukur menggunakan angket yang terdiri atas tujuh faktor psikologis, yaitu: faktor psikologis motivasi, optimis, *self-talk*, percaya diri, konsep diri, konsentrasi, dan emosi, untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes David Lee yang telah dimodifikasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan regresi korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di sekolah menengah pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 68.6%, dan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, misalnya fisik dan teknik.

*Kata kunci: psikologis, keterampilan bermain sepakbola, kelas olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Peran Psikologis terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding pada Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Herwin, M.Pd yang telah memberikan saran dan masukan, meluangkan waktu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Teman-teman PKL 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Kepala Sekolah, Guru, pengurus, dan siswa SMP Negeri 13 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 25 Maret 2013  
Penulis,

Febrian Sapta Wijaya  
NIM. 08602241013



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Sepakbola .....	9
2. Keterampilan Sepakbola.....	12
3. Gerak Dasar Sepakbola .....	13
4. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	14
5. Hakikat Psikologi dalam Sepakbola .....	22
6. Faktor-faktor Psikologis .....	23
7. Profil Kelas Olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta .....	42
B. Penelitian yang Relevan .....	43
C. Kerangka Berfikir .....	44
D. Hipotesis Penelitian .....	45
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	47
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	47

C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
F. Teknik Analisis Data .....	59

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	64
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	64
C. Hasil Analisis Data .....	83
D. Pembahasan .....	86

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	92
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	92
C. Keterbatasan Penelitian .....	93
D. Saran .....	93

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>98</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Peran Psikologis.....	52
Tabel 2. Skala Penilaian .....	56
Tabel 3. Kelas Interval.....	60
Tabel 4. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Motivasi.. .....	65
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Motivasi.....	66
Tabel 6. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Optimis.. .....	68
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Optimis.. .....	68
Tabel 8. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor <i>Self-Talk</i> .....	70
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor <i>Self-Talk</i> .. .....	71
Tabel 10. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Percaya Diri.....	73
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Percaya Diri.. .....	73
Tabel 12. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Konsep Diri.....	75
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Konsep Diri.. .....	75
Tabel 14. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Konsentrasi.. .....	77
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Konsentrasi.....	78
Tabel 16. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Emosi.. .....	80
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Emosi.....	80
Tabel 18. Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola.....	82
Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.. .....	83
Tabel 20. Ringkasan Hasil Uji Linieritas.. .....	84
Tabel 21. Koefisien Korelasi Psikologis dan Keterampilan Sepakbola.. .....	84
Tabel 22. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	86



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Ball Feeling</i> Menimang Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	15
Gambar 2. Teknik <i>Passing</i> Bawah Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam .	17
Gambar 3. Teknik <i>Long Passing</i> Menggunakan Sisi Punggung Kaki Bagian Dalam .....	18
Gambar 4. Teknik <i>Dribbling</i> pada Saat Melewati Lawan .....	20
Gambar 5. Teknik <i>Dribbling</i> Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka .....	20
Gambar 6. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian dalam dan Paha.....	22
Gambar 7. Bagan Peran Psikologis dalam Keterampilan Bermain Sepakbola .....	45
Gambar 8. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola .....	53
Gambar 9. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Motivasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	67
Gambar 10. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Optimis Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	69
Gambar 11. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor <i>Self-Talk</i> Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	72
Gambar 12. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	74
Gambar 13. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Konsep Diri Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	76
Gambar 14. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	79
Gambar 15. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Emosi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Olahraga Sepakbola ....	81
Gambar 16. Diagram Batang Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Kelas Olahraga Sepakbola .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	99
Lampiran 2. Lembar pengesahan.....	100
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SEKDA .....	101
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Yogyakarta .....	102
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari SMP 13 Yogyakarta .....	103
Lampiran 6. <i>Expert Judgment</i> .....	104
Lampiran 7. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	105
Lampiran 8. Uji Coba Angket Penelitian.....	106
Lampiran 9. Skor Uji Coba Angket.....	110
Lampiran 10. Validitas dan Reliabilitas.....	112
Lampiran 11. Angket Penelitian .....	114
Lampiran 12. Skor Angket Penelitian .....	118
Lampiran 13. Data Penelitian .....	121
Lampiran 14. Deskriptif Statistik .....	123
Lampiran 15. Uji Normalitas .....	128
Lampiran 16. Uji Linearitas .....	129
Lampiran 17. Uji Korelasi.....	130
Lampiran 17. Sumbangan Efektif.....	131
Lampiran 18. Tabel r .....	135
Lampiran 19. Tabel F.....	136
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	137

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia. Menurut Simon (Husdarta, 2011: 2) bahwa hingga kini olahraga kian meluas dan memiliki makna sebagai sebuah fenomena yang bersifat global, mencakup wilayah kajian hampir seluruh sendi-sendi kehidupan manusia. Luasnya wilayah kajian olahraga adalah pangkal yang menggiring banyak pihak memiliki persepsi yang berbeda tentang berolahraga. Namun demikian, yang penting olahraga dipandang sebagai perilaku gerak manusia yang bersifat universal. Untuk itu, perilaku gerak yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik dan teknik semata, namun aspek psikologis juga sangat penting peranannya dalam berolahraga.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara eksplisit menegaskan bahwa olahraga keterampilan sepakbola adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk pencapaian keterampilan sepakbola dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dari pernyataan di atas pembinaan olahraga keterampilan sepakbola yang menyangkut aspek fisik, teknik, dan psikis perlu lebih diperhatikan sebab keberhasilan pembinaan atlet junior akan berdampak terhadap keterampilan sepakbola atlet tersebut di kemudian hari.



Menurut Haag (Dimiyati, dkk, 2011: 245-263) menyatakan ilmu keolahragaan itu sendiri tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu Kesehatan Olahraga, Biomekanika Olahraga, Psikologi Olahraga, Pedagogi Olahraga, Sosiologi Olahraga, Sejarah Olahraga, dan Filsafat Olahraga. Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Seperti yang dinyatakan oleh Singgih D. Gunarsa, (2008: 2-3), bahwa;

“...Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilan (*performance*)-nya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga dan tampilannya dalam berolahraga, dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau keterampilan sepakbolanya dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis.”

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan adanya kompetisi dalam pertandingan sepakbola pada jenjang umur, baik itu jenjang anak-anak dan dewasa. Di Indonesia sendiri pembinaan sepakbola usia dini saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia.

Di sekolah olahraga ini dibuka kelas khusus untuk olahraga cabang sepakbola dengan salah satu tujuan sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat anak-anak sekaligus untuk pembinaan anak usia dini cabang olahraga khususnya sepakbola, dan memajukan perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang berukuran panjang antara 90-120 m dan lebar 45-90 m, dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga keterampilan sepakbola. Luxbacher (2011: 8) menyatakan bahwa tantangan fisik dan mental yang harus dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Husdarta, 2011: 2). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan. Begitu juga dengan permainan sepakbola bukan hanya faktor fisik

dan teknik saja yang mempengaruhi akan tetapi psikologis mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat akan bertanding maupun saat pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh Husdarta (2011: 2), bahwa:

Faktor psikis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lain-lain. Memainkan peranan yang amat penting dalam mendulang prestasi olahraga. Memahami kepentingan ini dalam olahraga, sejak puluhan tahun yang lalu telah mendorong banyak pihak untuk merintis dibukanya gerbang kajian khusus untuk dipelajari dan diterapkan yakni psikologi olahraga. Psikologi dapat dimanfaatkan untuk membantu mencetak atlet-atlet berprestasi dan dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga psikologi diamalkan untuk membantu pencapaian prestasi belajar yang optimal.

Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis atlet, yang tentunya juga berpengaruh terhadap kualitas kepribadian atlet. Karena dengan berolahraga, maka kondisi psikologis akan terpengaruh secara positif dan selanjutnya membentuk kepribadian yang positif pula.

Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Peran psikologis misalnya; dapat meningkatkan semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya.



Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan memfokuskan pada aspek psikologis atlet junior. Pembinaan olahraga keterampilan sepakbola atlet junior selain dari aspek fisik dan teknik yang diberikan, aspek psikis juga sangat penting untuk langkah awal dari pembinaan atlet menuju keterampilan sepakbola yang optimal. Pemahaman tentang karakteristik psikologis atlet yang terkait dan mendukung dalam rangka pembinaan dan penampilan atlet junior sangat penting diketahui oleh pelatih dan Pembina olahraga untuk membantu para atlet tersebut dapat berkembang pada level atlet elit.

Lanjut dari penjelasan di atas Mohoney, dkk, (Dimiyati, dkk, 2011: 245-263) menyatakan mengidentifikasi aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian, dan konsentrasi. Kemudian aspek-aspek psikologis ini dikembangkan menjadi instrumen untuk mengukur keterampilan psikologis atlet dalam konteks khusus olahraga. Dalam penelitian ini akan dibahas tentang peran psikologis yang meliputi aspek psikologis motivasi, optimis, *self-talk*, percaya diri, konsep diri, konsentrasi, dan emosi.

Di Indonesia sendiri pembinaan olahraga keterampilan sepakbola saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia. Dalam penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar peran psikologis dalam pembinaan olahraga keterampilan sepakbola terhadap

keterampilan bermain sepakbola Siswa Kelas Olahraga (SKO) pada saat sebelum bertanding sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui peran psikologis Siswa Kelas Olahraga (SKO) pada saat sebelum bertanding sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.
2. Belum diketahui peran psikologis yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.
3. Belum diketahui keterampilan bermain sepakbola olahraga SKO cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

## **C. Pembatasan Masalah**

Supaya lebih terfokus dalam penelitian ini tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Penelitian ini hanya ingin mengetahui peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah “Adakah peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di bidang olahraga terutama pada kelas olahraga cabang sepakbola. Hasil ini dapat dipergunakan untuk:

1. Teoritis:
  - a. Dapat mengetahui seberapa besar peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola.
  - b. Sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui hasil yang diharapkan.

## 2. Praktis:

Penelitian ini akan memberikan gambaran tentang peran psikologis dan keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding dalam olahraga cabang sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3). Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola



sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan (Sucipto, 2000: 7).

Menurut Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas sebelas pemain setiap regu, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2x 45 menit. Menurut Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar

menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

2) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

3) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kipper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola kedalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

## **2. Keterampilan Sepakbola**

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Herwin (2004: 18) menyatakan dalam permainan sepakbola, variasi gerak atau teknik dengan atau tanpa bola sangat kompleks, sehingga pemain harus mampu melakukannya selama latihan maupun selama pertandingan.

Teknik-teknik dalam bermain sepakbola merupakan gerakan yang sangat kompleks. Menurut Sucipto (2000: 9) menyatakan kompleksitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola,

menyundul bola, merampas bola, melempar, dan menangkap bola. Sehingga membutuhkan proses latihan yang lama dan intensif agar seseorang dapat mahir dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan serta kesanggupan seorang pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dan mengaplikasikannya ke dalam permainan sepakbola dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu pemain sepakbola wajib menguasai keterampilan bermain sepakbola, karena hal ini akan sangat mendukung performa pemain di lapangan.

### **3. Gerak Dasar Sepakbola**

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain. Menurut Herwin (2004: 18-19) teknik dasar bermain sepakbola meliputi:

#### **a. Gerak tanpa bola**

Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berbalik dan berhenti tiba-tiba, yang semua ini harus dimiliki oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dan biasanya disebut dengan gerak atau teknik tanpa bola.

## **b. Gerak dengan bola**

Untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola. Kemampuan gerak dengan bola ini biasanya disebut teknik, yang meliputi pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*); mengoper bola pendek dan panjang atau melambung), menendang bola (*shooting*); menembak ke gawang), menggiring bola (*dribbling*); menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha dan dada, menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas, gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan, merebut bola (*tackling or shielding*) saat lawan menguasai bola, melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, dan teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Penjelasan di atas telah diketahui gerak dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerak tanpa bola dan gerak dengan bola selama dalam latihan maupun pertandingan.

## **4. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Pada kajian ini teknik dasar sepakbola akan dijelaskan sesuai dengan tes pengembangan David Lee yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto.

### **a. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*Ball feeling*)**

Menurut Herwin (2004: 23) menyatakan pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola,

haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola.

Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak sehingga *ball feeling* terbentuk dengan baik. Untuk melakukan *ball feeling* menurut Herwin (2004: 23) menyatakan dapat dimulai dari berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari; baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala.



Gambar 1. Teknik *Ball Feeling* Menimang Bola Menggunakan Punggung Kaki (Herwin, 2004: 24)

#### **b. Mengoper bola (*Passing*)**

Dalam permainan sepakbola Herwin (2004: 27) menyatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri.

Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

1) Mengoper bola bawah (*short-passing*)

Luxbacher (2011: 12) menyatakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu yang biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Menurut Herwin (2004: 28) menyatakan mengoper bola bawah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu memperhatikan:

a) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan *kaki tumpu*, dan kaki yang menendang bola dinamakan *kaki ayun*. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu di samping atau agak di depan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat perkenaan dengan bola.

b) Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

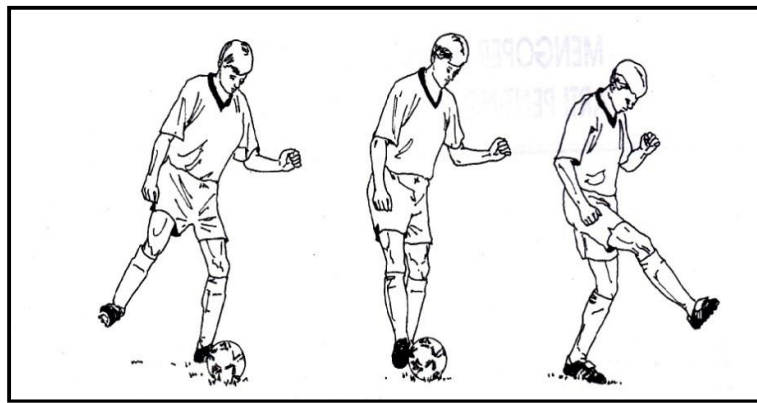


c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar, yaitu sisi kaki bagian dalam.

d) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



Gambar 2. Teknik *Passing* Bawah Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam (Luxbacher, 2011: 12)

2) Menendang bola atas (*long-passing*)

Herwin (2004: 28) menyatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

a) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu

mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.

b) Bagian bola

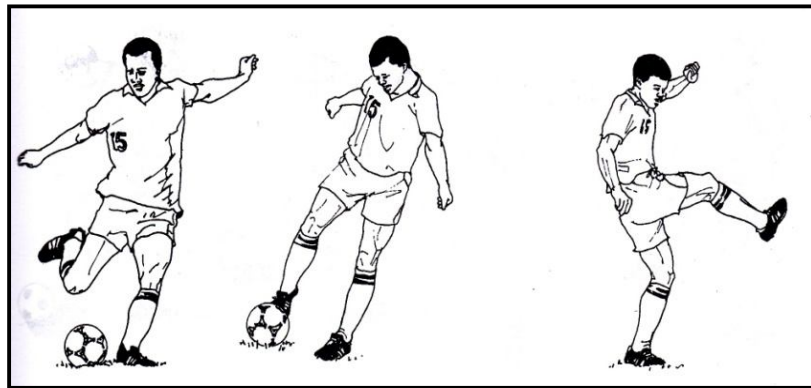
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola.

c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

d) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



Gambar 3. Teknik *Long Passing* Menggunakan Sisi Punggung Kaki Bagian Dalam (Luxbacher, 2011: 23)

c. Menggiring bola (*Dribbling*)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola menurut Herwin

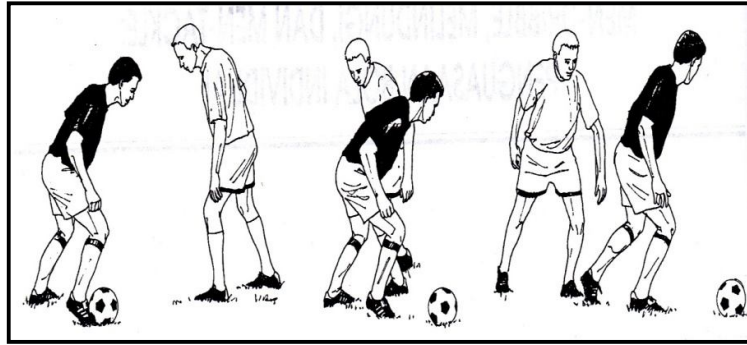
(2004: 33) adalah bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

Perkenaan kaki saat menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Sedangkan, bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

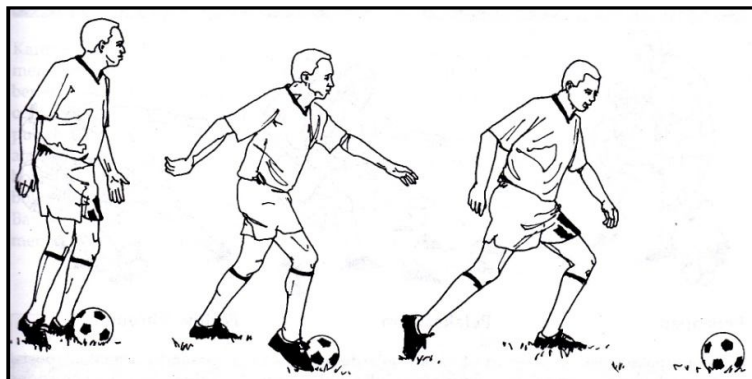
Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.



Gambar 4. Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan (Luxbacher, 2011: 48)

## 2) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.



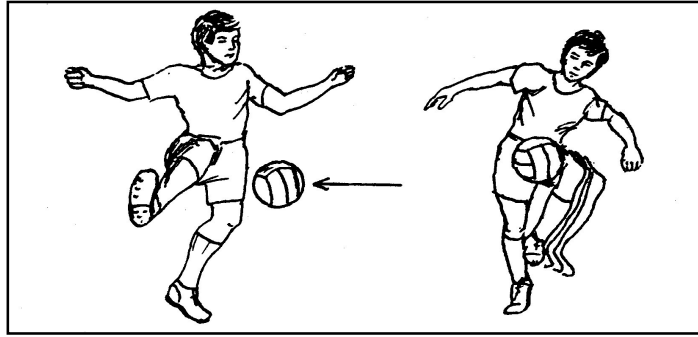
Gambar 5. Teknik *Dribbling* Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka (Luxbacher, 2011: 49)

#### **d. Menghentikan bola (*Stopping*)**

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 35) teknik pada saat menghentikan bola yaitu pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (saat bola bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh), dan pandangan selalu tertuju pada bola.



Gambar 6. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian dalam dan Paha (Herwin, 2004: 36)

## 5. Hakikat Psikologi dalam Olahraga

Psikologi diartikan sebagai sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Husdarta, 2011: 2). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan. Menurut Husdarta (2011: 2) bahwa:

Faktor psikis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lain-lain. Memainkan peranan yang amat penting dalam mendukung prestasi olahraga. Memahami kepentingan ini dalam olahraga, sejak puluhan tahun yang lalu telah mendorong banyak pihak untuk merintis dibukanya gerbang kajian khusus untuk dipelajari dan diterapkan yakni psikologi olahraga. Psikologi dapat dimanfaatkan untuk membantu mencetak atlet-atlet berprestasi dan dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga psikologi diamalkan untuk membantu pencapaian prestasi belajar yang optimal.

Menurut Husdarta (2011: 15) menyatakan bahwa manfaat psikologi olahraga bagi guru dan pelatih olahraga adalah sebagai berikut: (a) memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada siswa atau atlet (seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain), (b)

mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologis tersebut yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi siswa atau atlet, (c) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan masalah-masalah aplikatif dalam usaha pembinaan siswa atau atlet, misalnya pembinaan percaya diri, disiplin, kelompok, dan lain-lain, (d) sejumlah teori dan penelitian dalam psikologi olahraga dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk melakukan kaji banding dan kemungkinan aplikasi dalam praktek pembelajaran atau pelatihan.

## **6. Faktor-faktor Psikologis**

### **a. Percaya Diri**

Salah satu modal utama dan syarat yang mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence* atau *confidence in one self*). Menurut Hornby (Husdarta, 2011: 92) secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.

Percaya diri yang berlebihan yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet. Percaya diri yang berlebihan dapat menumbuhkan rasa dan pola pikir selalu menganggap lawan mudah dikalahkan. Disisi lain percaya diri yang berlebihan dapat menyebabkan seorang atlet mudah mengalami frustrasi jika dikalahkan lawannya. Selain dari percaya diri yang berlebihan, atlet yang memiliki kurang percaya diri dapat berakibat tidak baik. Atlet yang memiliki kurang percaya diri



biasanya tidak akan mencapai prestasi yang maksimal, karena atlet merasa target yang ditetapkan lebih tinggi dari kemampuan yang dimilikinya.

Untuk mencapai prestasi atlet harus memiliki percaya diri penuh, dalam arti tidak memiliki percaya diri yang terlalu berlebihan dan kurang percaya diri. Atlet yang memiliki percaya diri penuh akan sangat membantu dalam proses pencapaian prestasi. Atlet yang memiliki percaya diri penuh biasanya dapat menghadapi ketegangan yang berlebihan, berusaha mencapai target yang ditetapkannya sendiri, dan menghindarkan dari atlet yang memiliki perasaan frustrasi karena kegagalan.

### **1) Optimis**

Optimis merupakan suatu harapan yang kuat dan berpikir bahwa hal-hal yang diinginkan akan berjalan dengan baik meskipun terjadi kemunduran dan frustrasi. Sebagai nilai etika, optimis adalah gagasan manusia selalu memiliki yang terbaik dan mendapatkannya dengan cara yang sama, meskipun beberapa situasi selalu sulit untuk menemukan yang baik dan mendapatkan hasil terbaik.

Menurut Goleman (Rosyad: 2012) menyatakan melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila mendapat kesulitan (<http://inyong-shubhi.blogspot.com/2012/05/makalah-manusia-> dan-

*optimisme.html*). Dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respon aktif, tidak putus asa, merencanakan tindakan ke depan, mencari pertolongan dan melihat kegagalan sebagai suatu yang dapat diperbaiki.

Menurut Carr (Armina, 2008: 9) menyebutkan bahwa optimis merupakan sebuah ekspektasi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal yang baik daripada hal yang buruk terjadi pada masa yang akan datang. Menurut Carver, dkk (Armina, 2008: 9) menyatakan individu yang optimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal baik pada diri mereka dan individu yang pesimis adalah individu yang mengira akan terjadi hal-hal buruk pada diri mereka.

Adapun perbedaan antara optimis dan pesimis yang dinyatakan Seligman (Armina, 2008: 10) adalah sebagai berikut:

- a) Optimis memiliki kecenderungan yang lebih kecil akan terjadinya *learned helplessness*, yaitu kecenderungan untuk berhenti berusaha dalam pencapaian tujuan yang sudah terblokir pada masa lalu.
- b) Optimis akan lebih memperhatikan dan menjaga kesehatan dengan tindakan-tindakan pencegahan karena mereka percaya bahwa tindakan mereka akan memiliki dampak bagi diri mereka.
- c) Pesimis memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi depresi.
- d) Optimis memiliki fungsi sistem ketahanan tubuh yang lebih baik, hal ini mungkin dikarenakan sedikitnya tekanan psikologis yang dirasakan.

Dari uraian di atas, bahwa optimis berarti adanya kehidupan yang lebih baik atau pengharapan yang baik dengan cara berpikir yang positif dan realistis dalam pencapaian hasil yang lebih baik. Dapat

disimpulkan optimis memiliki arti suatu dorongan yang positif dan melahirkan harapan-harapan yang baik dari diri atlet atau siswa dalam proses pencapaian prestasi. Optimis memiliki peran penting dalam latihan maupun pertandingan untuk meningkatkan semangat dalam diri atlet atau siswa. Optimis harus dimiliki setiap atlet atau siswa, karena dengan hal ini atlet atau siswa akan merasa lebih mudah untuk melakukan suatu hal dan memiliki harapan yang baik, sebaliknya jika atlet atau siswa pesimis, akan merasakan depresi atau tekanan yang mempengaruhi penampilan pada saat latihan maupun pertandingan dan berujung pada harapan yang buruk.

## **2) *Self-talk***

*Self-talk* sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self-talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. Seperti telah diberitahukan dalam pembicaraan sebelumnya, *self-talk* terdiri atas dua macam, yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak (Nurul Hartini, dkk, 2004: 9) menemukan bahwa *self-talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Davis (Nurul Hartini, dkk, 2004: 9) menambahkan bahwa bila *self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan

baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Berikut adalah contoh dari kalimat *self-talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan paling berat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guinness Book of Record*.

Menurut Zastrow (Nurul Hartini dkk, 2004: 9) menyatakan bahwa *self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif, contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia.” Penjelasan mengenai manfaat *self-talk* di atas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif.

Dodie Magis (2010) menyatakan bahwa *Self-talk* atau pembicaraan pribadi (bicara pada diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hampir tidak pernah dibahas. Namun, dampaknya sangat besar bagi diri sendiri. *Self-talk* adalah sesuatu yang sangat menentukan akan menjadi seperti apakah seseorang di masa mendatang. *Self-talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah kebiasaan, karakter, dan

keyakinan seseorang terbentuk. Selama *self-talk* seseorang tetap positif, tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari luar. Hal negatif dari luar hanya akan berdampak negatif terhadap diri sendiri jika diperkuat dengan *self-talk* yang negatif ([http://www. andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk](http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk)).

Menurut Hardy, Hall, & Hardy (Kaori Araki, dkk, 2009: 2) menyatakan bahwa definisi *self-talk* sendiri adalah sebuah fenomena multidimensi yang berkaitan dengan verbalisasi yang dilakukan oleh atlet yang ditujukan pada diri mereka sendiri. Secara sederhana *self-talk* adalah berbicara pada dirinya sendiri. Hampir setiap saat seseorang melakukan apa yang disebut dengan *self-talk* ini, baik dalam bentuk yang positif maupun negatif. *self-talk* yang positif adalah ucapan-ucapan yang positif kepada diri sendiri seperti “kamu mampu mengatasi lawan”, “pecahkan rekormu sendiri”, dan sebagainya. Sedang *Self-talk* negatif adalah ucapan-ucapan yang mengandung unsur ketidakpercayaan diri seperti, “Duh, kok lawan tampil hebat ya?”, “Aku pasti kalah”, dan sebagainya. Menurut Landin, dkk (Kaori Araki, dkk, 2009: 2) menyatakan bahwa *self-talk* untuk mempercepat penguasaan keterampilan, untuk mengontrol fokus perhatian, dan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

### 3) Konsep diri

Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena setiap orang bertindak laku sesuai dengan konsep dirinya. Menurut Husdarta (2011: 93) bahwa:

Konsep diri seperti yang dikatakan William D. Brooks (1974) adalah *Those physical, social, and psychological perception of ourselves that we have derived from experience and our interaction with other*. Jadi konsep diri adalah pandangan atau perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini dapat bersifat psikologis, sosial dan fisik.

Menurut Centi (Hariyanto: 2010) menyatakan konsep diri (*self-concept*) adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagaimana melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana menginginkan diri sendiri seperti yang diharapkan (<http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/>).

Menurut Donald Felker (Sudibyo Setyobroto, 2001: 55) menyatakan konsep diri sebagai pandangan yang menyeluruh terhadap diri sendiri, seperangkat persepsi yang unik, mengandung cita-cita, dan sikap bervariasi dan berbeda antara individu yang satu dengan yang lain. Sejalan dengan pendapat Owen (Sudibyo Setyobroto, 2001: 55) menyatakan konsep diri terbentuk apabila individu mempunyai gambaran menyeluruh tentang diri sendiri, berarti menyadari kekuatan dan kekurangannya, persepsi diri yang positif, cita-cita sesuai kemampuan yang dimiliki dan kesiapan untuk bertindak secara positif-konstruktif; dan selanjutnya dapat dimantapkan kesiapan dalam

menghadapi berbagai tantangan dan hambatan, mengembangkan harapan-harapan, dan ketahanan untuk menghadapi berbagai kemungkinan, khususnya kemungkinan menghadapi kekalahan atau kegagalan.

Bila seorang atlet menganggap dirinya sebagai seorang yang rajin, maka akan mengikuti latihan secara teratur, mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh, sehingga menghasilkan peningkatan latihan yang memuaskan. Bila seorang atlet merasa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan, maka kesulitan apapun yang akan dihadapi ketika bertanding pada akhirnya atlet tersebut dapat mengatasinya.

Dalam konsep diri Husdarta (2011: 94) menyatakan bahwa konsep diri memiliki ciri-ciri positif dan negatif. Ciri konsep diri yang bersifat **positif** meliputi (a) yakin akan kemampuannya untuk mengatasi masalah, (b) merasa setara dengan orang lain, (c) menerima pujian tanpa merasa malu, (d) menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan (e) mampu memperbaiki dirinya. Ciri konsep diri yang **negatif** meliputi (a) peka terhadap kritik, (b) responsif sekali terhadap pujian, (c) hiperkritis, (d) cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan (e) pesimis terhadap kompetisi.

Jadi konsep diri adalah sikap terhadap diri sebagai persepsi-persepsi, keyakinan, perasaan, dan nilai-nilai individu yang dilihat sebagai bagian atau karakteristik dari diri sendiri.



## **b. Motivasi**

Definisi motivasi menurut Krech dkk (Husdarta 2011: 31-32) dapat dirumuskan sebuah definisi integratif bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk tingkah laku yang ditampilkannya. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan.

Motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah aktif pada saat-saat tertentu terutama apabila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau mendesak. Motivasi dipandang sebagai tujuan berarti motivasi berfungsi sebagai daya penggerak dari dalam individu untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan. Motivasi sebagai proses, berarti motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar untuk menimbulkan motivasi dalam diri seseorang. Motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang melalui proses rangsangan belajar sehingga mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi dipandang sebagai tujuan berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya. Motivasi siswa kelas olahraga cabang sepakbola di

SMP N 13 Yogyakarta pada saat latihan sangat tinggi, ini ditunjukkan dengan banyaknya siswa yang mengikuti latihan, siswa melakukan latihan dengan penuh semangat, dan jarang sekali siswa yang tidak berangkat pada saat latihan. Pada saat pertandingan siswa juga mempunyai motivasi yang tinggi, contohnya dengan menjuarai pertandingan Liga Pendidikan Indonesia tahun 2010 - 2012 secara berturut-turut.

Motivasi berprestasi dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik. Menurut Straub (Husdarta, 2011: 38) menyatakan prestasi adalah sama dengan keterampilan ditambah dengan motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada dorongan untuk bermain baik, biasanya atlet akan mengalami suatu kegagalan. Sebaliknya, jika atlet atau tim yang mempunyai dorongan yang tinggi, tetapi tidak memiliki keterampilan yang baik, maka prestasi tetap buruk.

Motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 50) motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri, dikenal sebagai motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan, atau disebut motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang

dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan untuk memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan (Singgih D. Gunarsa, 2008: 50). Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Selain itu, motivasi intrinsik juga dapat diperoleh melalui suatu proses belajar. Seseorang meniru terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan sesuatu yang menyenangkan secara bertahap. “Saya ingin menang dan menjadi juara seperti atlet itu.”, “Alangkah hebatnya kalau saya bisa menjadi juara seperti atlet itu.” Demikian yang mungkin ada dalam benak seorang calon atlet, dan dapat terjadi apabila seorang atlet atau siswa telah berlatih diri dengan mantap dan merasa sudah sangat kompeten dengan diterminasi yang kuat, maka akan tumbuh motivasi intrinsik.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 51) menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik yang dinyatakan oleh Singgih D. Gunarsa (2008: 51) adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet dapat mencapai target yang telah ditentukannya. Iming-iming tersebut merupakan insentif untuk

memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa ulet, gigih, dan pantang menyerah.

Menurut Husdarta (2011: 62) menyatakan secara umum ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan motivasi secara verbal adalah sebagai berikut:

- a) Berilah pujian mengenai apa-apa yang telah dilakukan atlet atau siswa dan jelaskan peranannya dalam tim. Hal ini dapat mendorong atlet atau siswa agar merasa percaya dan mampu melaksanakan tugasnya.
- b) Berikan koreksi dan sugesti. Koreksi yang diberikan sebaiknya yang bersifat membangun, termasuk evaluasi secara objektif terhadap kekurangan-kekurangannya dan bagaimana suatu keterampilan seharusnya dilakukan.
- c) Berikan semacam petunjuk, misalnya dikatakan bahwa latihan yang lebih tekun lagi akan dapat mengatasi kelemahannya dan meningkatkan prestasinya.

### **c. Konsentrasi**

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 89) konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Dengan demikian, suatu kemampuan untuk memusatkan perhatian akan muncul apabila atlet mampu menerapkan atau memilih perhatian hanya pada rangsang-rangsang tertentu saja.

Konsentrasi atlet tentunya dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik faktor internal atau dari dalam atlet tersebut, maupun faktor eksternal atau dari lingkungan. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 90)

adapun faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi konsentrasi atlet, antara lain adalah:

- 1) Jika ada rangsang yang terlalu kuat, seperti bunyi yang sangat keras atau cahaya yang berkilau, seperti petir atau kilatan *flash* kamera.
- 2) Jika rangsang yang datang adalah sesuatu yang luar biasa atau sangat berbeda dengan rangsang-rangsang yang sedang diterima, misalnya dalam ukuran atau jumlah.
- 3) Jika rangsang yang sampai merupakan sesuatu yang luar biasa, yang tidak biasa didapatkan atlet dalam latihan. Misalnya, bertanding ditempat tertentu yang berbeda kebiasaannya sehingga konsentrasinya menjadi amat mudah teralihkan.
- 4) Jika rangsangnya bergerak sehingga perhatiannya tidak terpusat pada penglihatan yang sama, tidak monoton dan cenderung untuk melihat dengan asumsi dan dugaan ada sesuatu rangsang yang baru.

Kemampuan konsentrasi merupakan suatu keterampilan yang pada hakikatnya dapat dilatih dan ditingkatkan. Konsentrasi sangat mudah terbentuk melalui latihan. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 94-95) beberapa cara atau petunjuk yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Mengatur energi psikis dan stress, khususnya rekomendasi untuk mencapai alur.
- 2) Menggunakan hasil latihan, sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, akan membantu mengurangi ketidakpastian dan mengurangi potensi terhadap munculnya gangguan.
- 3) Menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan-tindakan, yang mengingatkan atlet untuk berkonsentrasi.
- 4) Atlet harus menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya dengan intensitas yang sama dengan apa yang harus dilakukan pada waktu bertanding.
- 5) Mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama latihan dan pertandingan. Hal ini tidak saja dapat meningkatkan ketajaman konsentrasi, tetapi dapat memperbaiki kemampuan melakukan seleksi terhadap perhatian dan perubahan-perubahan keterampilan.

#### **d. Emosi**

Emosi adalah suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Misalnya senang, sedih, kesal, jengkel, marah, tegang, dan lain-lain. Emosi pada diri seseorang berhubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasi baik oleh faktor dari dalam atau internal maupun faktor dari luar atau eksternal (Singgih D. Gunarsa, 2008: 62).

Emosi merupakan suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas dan sukar untuk diteliti secara ilmiah serta mengekspresikannya dalam kata-kata. Emosi sangat penting dalam aktivitas olahraga. Membangkitkan keadaan emosi diperlukan untuk mendulang prestasi puncak.

Menurut Husdarta (2011: 69) gejala emosi dapat ditandai oleh berbagai gejala antara lain takut (*fear*), cinta (*love*), gusar atau marah (*rage or anger*), kecemburuan (*jealousy*), kebencian (*hate*), muak (*disqust*), kesedihan (*sadness*), kebebasan (*freedom*), kegembiraan (*joy*), kecemasan (*anxiety*), ketegangan (*stress*), keputusasaan (*despair*), pengharapan (*expectancy*), segan (*loathing*), dan lain-lain. Gejala-gejala ini seringkali menjadi momok bagi siswa atau atlet.

Untuk itu pengendalian emosi sering kali menjadi penentu dalam pencapaian prestasi olahraga. Sebaliknya, Husdarta (2011: 70) menyatakan bahwa emosi yang tak terkendali dapat mengganggu keseimbangan psiko-fisiologik (seperti gemetar, lemas, keluar keringat

dingin, kejang otot, dan lain-lain) dan membuyarkan konsentrasi yang pada akhirnya berimbas pada penampilan dan prestasi.

Ragam gejala emosi di atas saling berhubungan satu sama lain, namun tidak akan dibicarakan secara detail dan menyeluruh. Gejala emosi yang akan dibahas meliputi kecemasan dan agresi.

### **1) Kecemasan**

Menurut Munn, dkk (Husdarta, 2011: 73) kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik. Kecemasan berhubungan dengan sesuatu yang dirasa mengancam. Berbeda dengan rasa takut yang jelas objeknya, kecemasan terkadang tidak jelas objek mengapa seseorang menjadi cemas. Bahkan, jika seseorang sering cemas terhadap sesuatu, bisa mengembangkan kepribadian cemas.

Kecemasan dapat berpengaruh pada mental atlet, menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 66-67) adapun pengaruh pada aspek psikis atlet antara lain sebagai berikut:

- a) Atlet menjadi gelisah.
- b) Gejala emosi naik turun. Artinya, menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- c) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
- d) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- e) Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan.

Sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet dan dari luar atlet atau lingkungan. Berikut menurut

Singgih D. Gunarsa (2008: 67-70) merupakan sumber-sumber kecemasan atlet adalah sebagai berikut:

**(1) Sumber dari dalam**

- (a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- (b) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
- (c) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam dirinya. Padahal, hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

**(2) Sumber dari luar**

- (a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan percaya diri.
- (b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- (c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya. Seorang atlet menjadi tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa atlet mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul pemikiran-pemikiran yang negatif seperti *“Jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya.”*
- (d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet telah berupaya sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.



Hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

## 2) Agresivitas

Suasana kompetisi olahraga dan kelas pendidikan jasmani dan olahraga sering kali menjadi media potensial yang mendorong terjadinya perilaku agresif. Perilaku ini dalam kadar yang sesuai sangat perlu dimiliki oleh para pemain untuk dapat memenangkan pertandingan, tetapi jika berlebihan dan tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan yang tidak diinginkan, berbahaya, mencederai lawan, melanggar aturan, tidak *fair play*, bahkan dapat berakibat fatal.

Menurut Husdarta (2011: 76-77) tindakan agresif dikelompokkan menjadi dua kategori. **Pertama**, *Hostility Aggression*, yaitu tindakan agresif yang disertai permusuhan dan dilakukan dengan perasaan marah serta bermaksud melukai orang lain atau lawan bertanding. **Kedua**, *Instrumental Aggression*, yaitu perilaku agresif yang dijadikan sebagai alat untuk memenangkan pertandingan, tanpa bermaksud melukai orang lain atau lawan bertanding.

Agresivitas dapat dikendalikan seperti halnya dinyatakan oleh Husdarta (2011: 78) antara lain: (a) teknik time out, (b) memberikan pemahaman dan contoh perilaku non agresif sebagai metode konstruktif untuk memecahkan masalah, (c) menciptakan atau

mendesain lingkungan belajar atau latihan yang kondusif, dan (d) memberikan latihan empati.

**e. Hakikat Siswa SMP**

Siswa SMP mengalami masa remaja satu periode perkembangan sebagai transisi masa anak-anak menuju masa dewasa. Siswa SMP sebagai peserta didik dipandang ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan karena mereka berada pada periode transisi dari periode kanak-kanak menuju periode dewasa.

Perubahan dalam sikap dan perilaku pada masa remaja diikuti dengan perubahan fisik. Selama masa remaja perubahan fisik berlangsung secara pesat dan perubahan perilaku serta sikap pun berkembang secara pesat pula. Secara psikologis, masa remaja adalah masa individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pada siswa SMP perubahan fisik yang terjadi diantaranya pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Secara emosional pada masa SMP adalah waktu untuk belajar mengatur emosi. Semua proses perubahan yang terjadi adalah proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

Menurut Hurlock (2000), masa remaja memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- 1) Masa remaja sebagai periode perubahan. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.
- 4) Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- 5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- 6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.
- 7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- 8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi kedalam tiga tahap yaitu: jasmani, psikis dan sosial. Perlu

diketahui, bahwa untuk keperluan fantasi atau imajinasi, kecepatan tubuh, serta kematangan sejenisnya, banyak dibutuhkan energi dalam jumlah besar maka terjadilah kemerosotan jasmani maupun psikis. Keadaan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan terjadi kemurungan dan fantasi yang berlebihan. Keadaan ini menyebabkan rasa tidak mampu sehingga enggan bergerak. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik siswa SMP antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol, dan takut untuk gagal. Dengan kondisi seperti ini maka siswa memerlukan dorongan orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran guru pendidikan jasmani dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa di sekolah baik pada proses pembelajaran maupun di luar pembelajaran.

## **7. Profil Kelas Olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta**

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional (Afristian Ismadraga, 2010: 25) kelas olahraga merupakan kegiatan ko-kurikuler yang diharapkan dapat meningkatkan minat dan menyalurkan bakat siswa untuk menjadi atlet potensial di masa yang akan datang. SMP Negeri 13 Yogyakarta salah satu Sekolah Menengah Pertama yang memiliki kelas olahraga. Banyak kelas olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang ditawarkan salah satunya adalah kelas olahraga cabang sepakbola. Kelas olahraga cabang sepakbola ini dibentuk untuk peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam pengembangan bakat dalam cabang sepakbola. Kelas olahraga cabang

sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta ini adalah salah satu kelas olahraga yang sangat diunggulkan.

Sesuai dengan tujuan pembentukan kelas olahraga, sudah seharusnya para pembina olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta ini mempunyai program latihan yang baik dan benar untuk menunjang prestasi yang akan dicapai. Kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta memiliki jadwal latihan sebanyak empat hari dalam satu minggu. Jadwal kelas olahraga cabang sepakbola ini dimulai pukul 06.00 WIB sampai pukul 08.00 WIB yang dilakukan pada hari Selasa, Kamis, Rabu, dan Jum'at.

Pengadaannya kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta bertujuan untuk membina dan mengembangkan bakat serta potensi atlet sejak dini agar konsisten di daerahnya yang memberikan kesempatan kepada para pelajar untuk dibina dalam suatu wadah kelas olahraga cabang sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta sejauh ini telah mencapai prestasi yang luar biasa. Prestasi siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri Yogyakarta yakni, Juara LPI tingkat SMP se DIY tiga kali berturut-turut pada tahun 2010, 2011 dan 2012.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian mengenai psikologis dalam olahraga sudah banyak dilakukan, tetapi khususnya masalah peran psikologis terhadap prestasi siswa kelas olahraga jarang dilakukan. Penelitian yang relevan dibidang lain, yakni

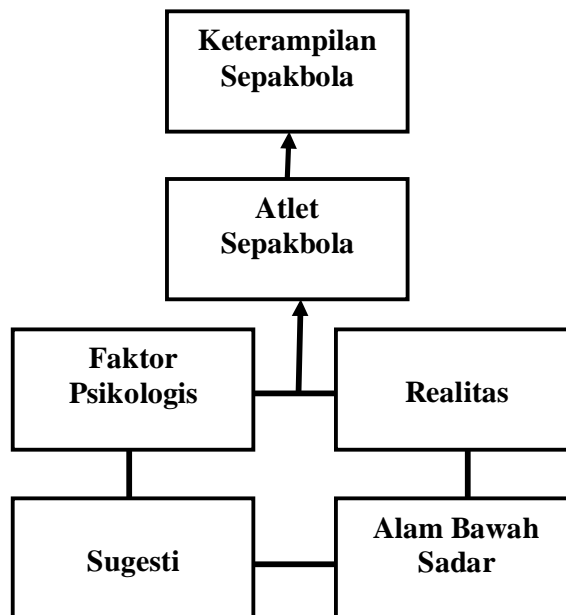
yang diteliti oleh Tri Handayani (2004) dengan judul “Faktor Psikologis yang Mengganggu Kinerja Atlet Bola voli Yuniior saat Pertandingan.” Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa populasi yang diteliti adalah atlet bola voli yunior yang berada di kota Yogyakarta. Adapaun ketiga klub bola voli yunior putra tersebut meliputi atlet dari klub Yuso, klub Ganevo, dan klub bola voli Gajah Loka. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis tersebut antara lain: faktor ketegangan 46,43%, faktor motivasi rendah 46,43%, faktor obsesi 69,17%, faktor gangguan mental 42,86%, dan faktor keraguan 24,58%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Keterampilan bermain sepakbola adalah hal yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola. Seorang pemain dengan keterampilan bermain sepakbola yang baik, akan sangat mendukung performa di lapangan. Selain dari keterampilan bermain sepakbola banyak faktor lain yang mendukung pada proses pencapaian prestasi salah satunya faktor psikologi. Faktor psikologis ini yang memiliki peran yang sangat penting dalam proses pencapaian prestasi yang akan dicapai

Proses yang dibutuhkan sangat lama untuk menjadi seorang atlet yang bisa mencapai prestasi. Sudah selayaknya jika dari sedini mungkin faktor psikologis dilatihkan kepada mereka para pemain-pemain usia dini. Dengan adanya faktor psikologis ini atlet atau siswa dapat mengerti memahami kondisi dirinya pada saat mengikuti latihan dan sebelum pertandingan.

Untuk melihat seberapa besar peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding, pelatih memerlukan evaluasi dengan alat ukur yang baku. Hal ini tentu akan lebih obyektif daripada penilaian hanya sebatas pengamatan di lapangan. Untuk mengukur seberapa besar peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding, maka hal ini akan di ukur menggunakan angket yang berisi pernyataan tentang faktor psikologis yang mempengaruhi siswa atau atlet pada saat mengikuti latihan dan sebelum pertandingan.



Gambar 7. Bagan Peran Psikologis dalam Keterampilan Bermain Sepakbola  
(<http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk>).

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian (Juliansyah Noor, 2011: 79), karena masih bersifat sementara, maka dalam pembuktiannya secara nyata dapat diterima dapat juga ditolak. Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, hipotesis yang

diajukan yaitu ada peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian korelasi dan regresi yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2010: 339). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan ciri khasnya data yang dikumpulkan dari responden yang banyak jumlahnya dengan menggunakan angket. Survei dapat pula dilakukan untuk mengetahui variabel seperti pendapat, persepsi, sikap, prestasi, dan motivasi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya sumbangan, menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* dengan simbol  $r$ .

#### **B. Definisi Operasional**

Variabel dalam penelitian ini adalah peran psikologis dan keterampilan bermain sepakbola. Adapun definisi variabel operasional yang akan diteliti pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Peran psikologis adalah memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada siswa atau atlet, seperti; (1) Motivasi, (2) Optimis, (3) *Self-talk*, (4) Percaya diri, (5) Konsep diri, (6) Konsentrasi, (7) Emosi, yang diukur menggunakan angket.
2. Keterampilan bermain sepakbola yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepakbola yang diukur dengan tes

keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156) dengan satuan detik.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang beralamatkan di jalan Minggiran, Suryodiningratan, kecamatan Mantrijeron, kota Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada hari jumat 16 November 2012 dari pukul 06.00 WIB - selesai. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas olahraga cabang sepakbola yang berjenis kelamin laki-laki di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang masih aktif dan terdaftar secara resmi dalam kepengurusan berjumlah 37 siswa. Di tempat penelitian ini akan didapatkan masukan data. Semakin banyak responden yang mengisi akan semakin banyak pula data yang diperoleh, disamping itu juga untuk mengurangi faktor kesalahan.

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen atau anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian (Juliansyah Noor, 2011: 147). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 215).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas olahraga di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta yang berjumlah 102 siswa.

Sampel adalah memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi, sehingga penelitian terhadap sampel dan pemahaman tentang sifat atau karakteristiknya akan membuat kita dapat menggeneralisasikan sifat atau karakteristik tersebut pada elemen populasi (Juliansyah Noor, 2011: 148). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134), apabila subjek yang akan diteliti jumlahnya kurang dari 100 orang, maka lebih baik subjek diambil semua. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Dalam penelitian ini sampel penelitian memiliki kriteria sebagai berikut: (1) Kelas olahraga 1, 2, dan 3, (2) cabang olahraga pilihan sepakbola, dan (3) siswa yang aktif dalam pembinaan kelas olahraga. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 37 siswa.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen**

#### **a. Angket**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Mengenai angket Suharsimi Arikunto (2006: 151) menjelaskan bahwa angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahuinya. Data yang dikumpulkan

dalam penelitian digunakan untuk menguji hipotesis atau menjawab pernyataan yang telah dirumuskan, karena data yang akan diperoleh dapat dijadikan landasan dalam mengambil kesimpulan, data yang dikumpulkan haruslah data yang benar.

Namun peneliti akan menggunakan metode angket dalam penelitiannya. Angket adalah suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pernyataan (Juliansyah Noor, 2011: 139). Tujuan penyebaran angket ialah mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah dari responden tanpa merasa khawatir bila responden memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan kenyataan dalam pengisian daftar pernyataan. Disamping itu, responden mengetahui informasi yang diminta. Angket dibedakan dua jenis, yaitu; angket terbuka dan angket tertutup.

Angket yang peneliti gunakan dalam penelitian ini terdiri dari faktor, dan indikator-indikator. Sejumlah pernyataan yang ditawarkan adalah merupakan gambaran tentang peran psikologis siswa kelas olahraga SMP Negeri 13 Yogyakarta.

Setelah indikator-indikator disusun dalam kisi-kisi instrumen, selanjutnya acuan untuk menyusun suatu pernyataan yang akan disebarkan dalam angket. Mengenai jawaban angket penulis menggunakan skala sikap yaitu skala Likert. Menurut Juliansyah Noor (2011: 128) skala Likert merupakan teknik mengukur sikap di mana

subjek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap masing-masing pernyataan. Dalam pembuatan skala Likert, periset membuat beberapa pernyataan yang berhubungan dengan suatu isu atau objek, lalu subjek atau responden diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap masing-masing pernyataan. Sebagian dari pernyataan-pernyataan itu memperlihatkan pendapat yang positif atau menyenangkan tentang subjek sikap tersebut dan sebagian lagi negatif atau tidak menyenangkan.

Sejalan dengan itu, Riduwan (2007: 12) mengemukakan bahwa:

“...Penggunaan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi sub variabel kemudian sub variabel dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrumen yang berupa pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan atau dukungan sikap yang diungkapkan dengan kata-kata.”

Dari penjelasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam menyusun suatu pernyataan dalam angket harus bersifat jelas, singkat dan terarah serta tidak memiliki tafsiran ganda, tiap-tiap pernyataan harus mencakup dua kelompok pernyataan yakni yang bersifat positif dan negatif, dan tiap pernyataannya harus pula mengandung satu unsur variabel sikap dan tidak boleh lebih.

Adapun kisi-kisi angket yang digunakan untuk mengukur psikologis siswa dalam penelitian ini yaitu:

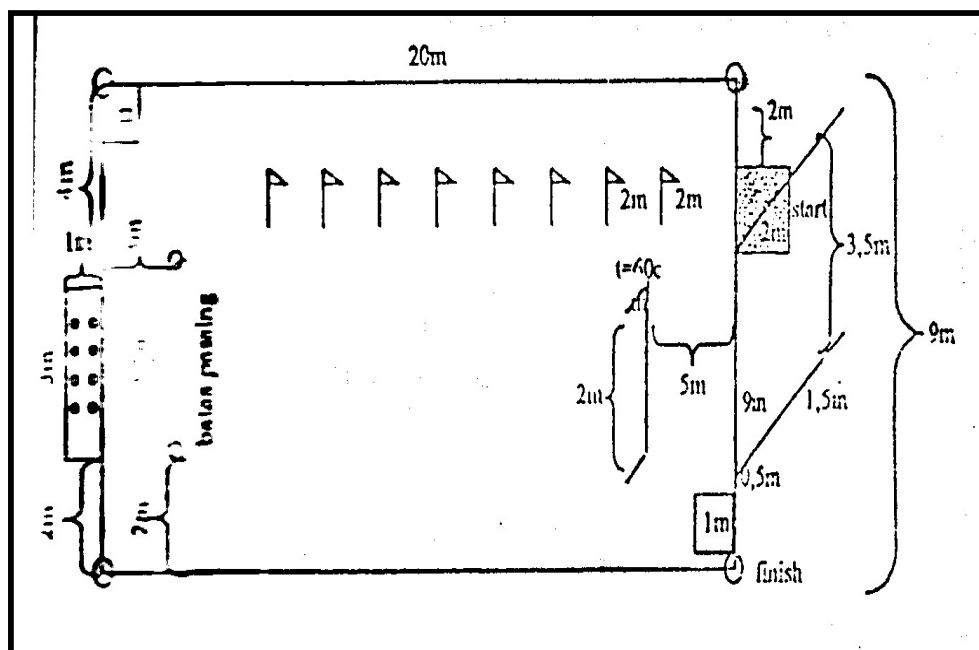
**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Peran Psikologis**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	
			Positif	Negatif
Peran Psikologis	- Motivasi	- Intrinsik	3,	
		- Ekstrinsik	10, 25	
	- Percaya diri	- Teknik, fisik dan taktik	1, 21, 23, 29	11
	a. Optimis	- Kekompakan tim	9	27
	b. <i>Self-talk</i>	- Keyakinan	5, 19	13,24, 26
		- Meyakinkan diri sendiri	37	34, 36
	c. Konsep diri	- Pemahaman dan memiliki tanggung jawab yang baik	8, 12, 17, 32	
	- Konsentrasi	- Perhatian	- 6, 15, 28	20
		- Tingkat keseriusan	- 14,33	
	- Emosi	- Perasaan marah		2, 16, 22
	a. Kecemasan	- Penampilan dalam pertandingan		4, 7, 18, 30
	b. Agresivitas	- Perilaku dalam pertandingan	31, 35, 40	38, 39

## b. Tes Keterampilan Sepakbola

Adapun instrumen yang digunakan adalah dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

### 1) Gambar dan Arena Tes



Gambar 8. Tes Pengembangan David Lee Keterampilan Bermain Sepakbola (Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

### 2) Alat dan Perlengkapan

- a) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- b) Meteran Panjang = 1 buah
- c) Cones Besar = 5 Buah
- d) Pancang 1.5 m = 10 buah
- e) Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm dan lebar 2 m
- f) Pancang 2 m = 2 buah
- g) *Stopwatch* = 1 buah

- h) Pencatat skor/hasil (*ballpoint*, blanko tes, *scorepad*)
- i) Kapur gamping
- j) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

### 3) Petunjuk Pelaksanaan

#### Ketentuan Umum:

- a) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c) Testi bersepatu bola.
- d) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

#### Pelaksanaan:

- a) Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
- b) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang nimang bola di udara dengan kaki kiri dan kanan, minimal sebanyak 5 kali.
- c) Kemudian bola digiring melewati pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e) Testi "mengambil" bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus



masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya (4 bola).

- f) Testi melakukan seperti “5” tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- g) Menguasai bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- 1) *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
  - 2) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
  - 3) Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
  - 4) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat
  - 5) Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).
- 4) Skala Penilaian
- Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Skala Penilaian**

No	Skala Penilaian	Waktu Tempuh
A	Sangat baik	< 34,81 detik
B	Baik	40,78 – 34,82
C	Cukup	46,76 – 40,79
D	Kurang	52,73 – 46,77
E	Kurang Sekali	> 52,73 detik

(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

## **2. Uji Coba Instrumen**

Dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan angket. Uji coba instrumen dilakukan di SSB MAS dengan sampel sebanyak 30 siswa, yang beralamat di jalan Minggiran, Suryodiningratan, Kecamatan Mantrijeron, Kota Yogyakarta. Uji coba dilakukan pada tanggal 3 November 2012, untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut.

### **a. Validitas**

Menurut Sugiyono (2008: 348) hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Uji validitas butir instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menganalisis data hasil uji instrumen dengan mengkorelasikan skor total menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16.0 For Windows Evolution*. Butir pernyataan dinyatakan valid

bila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $r$  tabel = 30). Dikarenakan jumlah subjek dalam uji instrumen ini adalah 30, sehingga  $r$  kritis dalam uji validitas ini adalah nilai dari  $r$  tabel  $df$  30 = 0.301. Berdasarkan hasil uji coba terdapat 5 butir gugur, yaitu butir nomer 3, 27, 40, 42, dan 44. Hasil uji validitas selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 112.

b. Reliabilitas

Langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas (keandalan) instrumen. Analisis keandalan butir hanya dilakukan pada butir yang sah saja, bukan semua butir yang belum diujikan kesahihannya. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Dalam penelitian ini, pembuktian reliabilitas faktor-faktor dalam angket penelitian dilakukan dengan membandingkan atau mengkonsultasikan nilai *Alpha* hitung dengan nilai *Alpha* minimal. Menurut Juliansyah Noor (2011: 165) menyatakan bahwa keandalan pengukuran dengan menggunakan *Alpha Cronbach* adalah koefisien keandalan yang menunjukkan seberapa baiknya *item* atau butir dalam suatu kumpulan secara positif berkorelasi satu sama lain. Tentang uji reliabilitas ini dapat disampaikan hal-hal pokoknya, sebagai berikut: (1) Untuk menilai kestabilan ukuran dan konsistensi responden dalam menjawab pernyataan dalam angket, (2) Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-

sama terhadap seluruh pernyataan, (3) Jika nilai *alpha* > 0.60, disebut reliabel.

Analisis data uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*. Berdasarkan uji reliabilitas pada data hasil uji instrumen dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa semua faktor yang ada dalam uji instrumen ini telah reliabel, hal tersebut dikarenakan semua faktor yang ada telah memiliki nilai *Alpha* hitung lebih besar dari *Alpha* minimal, yaitu sebesar 0.963 yang lebih besar dari *Alpha* minimal 0.60. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 113.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Juliansyah Noor (2011: 139) menyatakan angket merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pernyataan tersebut.

Dalam penelitian ini penggunaan angket dijabarkan sebagai berikut:

(1) Dipandang dari cara menjawab yaitu menggunakan kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih, (2) Dipandang dari cara menjawab yaitu menggunakan kuesioner langsung, responden menjawab tentang dirinya, dan (3) Dipandang dari bentuknya yaitu menggunakan kuesioner *check list*, sebuah daftar di mana responden tinggal membutuhkan tanda *check* (✓) atau tanda silang (X) pada kolom

yang sesuai, (4) *Rating-scale*, (skala bertingkat), yaitu sebuah pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat setuju sampai ke sangat tidak setuju (Suharsimi Arikunto, 2010: 195). Sedangkan skor yang akan digunakan adalah berdasarkan skala Likert, yaitu alat yang digunakan untuk mengukur sikap. Dalam penelitian ini, untuk mendapatkan data peneliti menggunakan instrumen berupa pernyataan yang diberikan kepada siswa kelas olahraga cabang sepakbola.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realitas yang ada tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif dan analisis butir. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap suatu objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2008: 147).

Angket yang disebar pada responden adalah angket yang berisi pernyataan terdiri dari 5 pilihan jawaban. Tiap responden menilai pernyataan tersebut dengan memilih salah satu jawaban berikut:

Pernyataan Positif	Keterangan	Pernyataan Negatif	Keterangan
Sangat Setuju	(SS) = 5	SangatSetuju	(SS) = 1
Setuju	(S) = 4	Setuju	(S) = 2
Netral	(N) = 3	Netral	(N) = 3
Tidak Setuju	(TS) = 2	Tidak Setuju	(TS) = 4
Sangat Tidak Setuju	(STS) = 1	Sangat Tidak Setuju	(STS) = 5

Nilai-nilai tersebut dijadikan sebuah tabel yang termasuk di dalamnya terdapat pernyataan-pernyataan positif dan negatif. Anas Sudjono (Agung Warmansyah, 2012: 33) mengatakan, untuk menganalisis data digunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik deskriptif kuantitatif yaitu bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menguji data, menentukan nilai-nilai statistik dan penentuan diagram grafik suatu hal agar mudah dibaca dan mudah diperoleh dijumlahkan dan hasilnya dibagi dengan jumlah skor yang diharapkan dikalikan 100% sehingga diperoleh persentase minat. Rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi jawaban yang sedang dicari persentasenya

N= Frekuensi jawaban responden

Untuk mengetahui minat siswa dikategorikan menjadi 5 kategori menurut Slameto yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Kelas Interval**

No	Interval Skor	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Agung Warmansyah, 2012: 33)

## 1. Program SPSS

SPSS merupakan salah satu paket program komputer yang digunakan dalam mengolah data statistik (Hartono, 2011: 1). Kepanjangan dari singkatan SPSS ini adalah *Statistical Product and Service Solutions*, merupakan *software* yang paling populer, dan banyak digunakan sebagai alat bantu dalam berbagai macam riset, sehingga program ini paling banyak digunakan di seluruh dunia (Hartono, 2011: 1-2).

Pada penelitian ini akan menggunakan SPSS versi 16.0 yang menggunakan sistem *Windows*. Menurut Hartono (2011: 2) menyatakan bahwa cara kerja SPSS 16.0 for Windows ini sama dengan cara kerjanya kalkulator, karena pada prinsipnya kalkulator juga menggunakan sistem kerja komputer dalam mengolah input data, yaitu dimulai dari memasukkan data lalu ada proses data dan akhirnya keluar output data. Kalkulator cara kerjanya lebih sederhana dan data yang dimasukkan juga terbatas, karena kemampuan proses data pada kalkulator juga terbatas. Sedangkan komputer kemampuan olah datanya jauh lebih besar, karena jumlah memori komputer juga jauh lebih besar dibandingkan dengan kalkulator.

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan

distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku.

Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan ke dalam bentuk *Z-Score* dan diasumsikan normal. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*.

Menurut *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 23).

b. Uji Linearitas

Linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linier atau



tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel.

### 3. Uji Hipotesis

Sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu dicari signifikansi hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikatnya. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy(1,2)}$	= Koefisien korelasi antara $X_1$ dan $X_2$ dengan Y
$a_1$	= Koefisien prediktor $X_1$
$a_2$	= Koefisien prediktor $X_2$
$\sum X_1 Y$	= Jumlah produk antara $X_1$ dengan Y

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Yogyakarta, yang beralamatkan di jalan Minggiran, Suryodiningratan, kecamatan Mantrijeron, kota Yogyakarta. Jumlah siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP N 13 Yogyakarta yang masih aktif dan terdaftar secara resmi dalam kepengurusan adalah berjumlah 37 siswa. Penelitian ini dilakukan pada hari Jumat, tanggal 16 November 2012, pukul 06.00 WIB – selesai.

#### **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP N 13 Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan tes. Skor yang diperoleh dari angket yang dibagikan pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Secara garis besar angket dalam penelitian ini dibagi menjadi tujuh faktor psikologis, yaitu motivasi, optimis, *self-talk*, percaya diri, konsep diri, konsentrasi, dan emosi. Angket dalam penelitian ini, terdiri dari 40 pernyataan dengan lima alternatif jawaban.

Berikut adalah pemaparan hasil penelitian tentang peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta.

### 1. Faktor Motivasi

Dalam cabang olahraga sepakbola, motivasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk meningkatkan kualitas mental dalam mencapai prestasi puncak dalam sepakbola. Motivasi dalam mencapai prestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan siswa atau atlet berdasarkan standar yang paling baik. Hal tersebut didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik adalah memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan pada siswa atau atlet tersebut.

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan faktor psikologis motivasi pada angket penelitian berjumlah tiga pernyataan positif. Data hasil penelitian peran psikologis faktor motivasi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa cabang sepakbola sebagai berikut.

**Tabel 4. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Motivasi**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	13.3514
2	Median	13.0000
3	Mode	13.00
4	Std. Deviation	1.29564
5	Minimum	10.00
6	Maximum	15.00
7	Sum	494.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas. Terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis motivasi terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 494, mean 13.35, nilai maksimum 15, nilai minimum 10, modus 13, median 13 dan standar deviasi sebesar 1.29. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

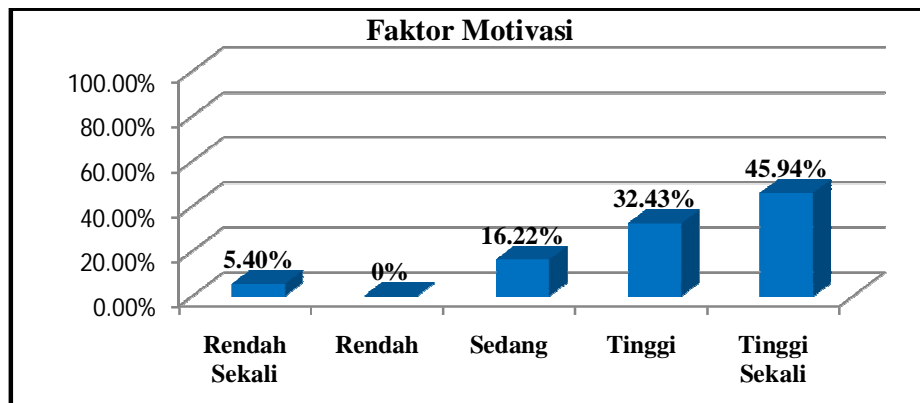
**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Motivasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 14$	Tinggi Sekali	17	45.94%
2	13 - 13.9	Tinggi	12	32.43%
3	12 - 12.9	Sedang	6	16.22%
4	11 - 11.9	Rendah	0	0%
5	$\leq 10.9$	Rendah Sekali	2	5.40%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang psikologis faktor motivasi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta pada tabel di atas, terlihat bahwa terdapat 17 siswa atau sebesar 45.94% memiliki kategori tinggi sekali. Terdapat 12 siswa atau sebesar 32.43% memiliki kategori sedang. Terdapat 6 siswa atau sebesar 16.22% memiliki kategori sedang. Tidak ada siswa atau sebesar 0% memiliki kategori rendah. Terdapat 2 siswa atau sebesar 5.40% siswa yang memiliki peran motivasi dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis motivasi terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki *mean* sebesar 13.35 yang berada di antara rentang data 13 - 13.9,

sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta memiliki peran psikologis faktor motivasi terhadap keterampilan bermain sepakbola dengan kategori tinggi. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Motivasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

## 2. Faktor Psikologis Optimis

Optimis memiliki arti suatu dorongan yang positif dan melahirkan harapan-harapan yang baik dari diri atlet atau siswa dalam proses pencapaian prestasi. Optimis memiliki peran penting dalam latihan maupun pertandingan untuk meningkatkan semangat dalam diri atlet atau siswa. Optimis harus dimiliki setiap atlet atau siswa, karena dengan hal ini atlet atau siswa akan merasa lebih mudah untuk melakukan suatu hal dan memiliki harapan yang baik, sebaliknya jika atlet atau siswa pesimis, akan merasakan depresi atau tekanan yang mempengaruhi penampilan pada saat latihan maupun pertandingan dan berujung pada harapan yang buruk.

Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan tentang peran faktor optimis pada angket penelitian berjumlah 7 item, dengan perincian 3 pernyataan positif dan 4 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor optimis pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*.

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Optimis**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	28.2703
2	Median	28.0000
3	Mode	27.00
4	Std. Deviation	2.16857
5	Minimum	25.00
6	Maximum	33.00
7	Sum	1046.00

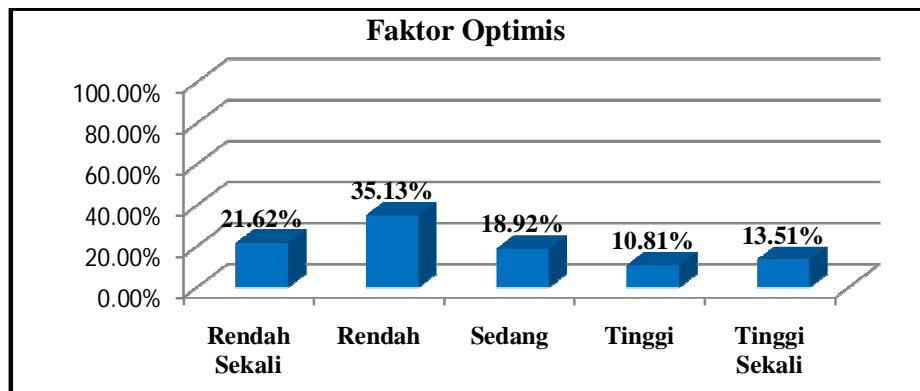
Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas, terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis optimis terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 1046, mean 28.27, nilai maksimum 33, nilai minimum 25, modus 27, median 28 dan standar deviasi sebesar 2.16. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Optimis**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 31.4$	Tinggi Sekali	5	13.51%
2	29.8 - 31.3	Tinggi	4	10.81%
3	28.2 - 29.7	Sedang	7	18.92%
4	26.6 - 28.1	Rendah	13	35.13%
5	$\leq 26.5$	Rendah Sekali	8	21.62%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang peran faktor optimis pada tabel di atas, terlihat bahwa pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta pada faktor optimis, terdapat 5 siswa atau sebesar 13.51% dengan kategori tinggi sekali. Terdapat 4 siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori tinggi. Terdapat 7 siswa atau sebesar 18.92% dengan kategori sedang. Terdapat 13 siswa atau sebesar 35.13% dengan kategori rendah, dan terdapat 8 siswa atau sebesar 21.62% dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor optimis terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki mean sebesar 28.27 yang berada di antara rentang data 28.2 - 29.7, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta faktor optimis dengan kategori sedang. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Optimis Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

### 3. Faktor Psikologis *Self-Talk*

Dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola, setiap atlet memiliki kemampuan untuk berbicara pada dirinya sendiri. Hal ini sangat sederhana namun sangat jarang setiap siswa atau atlet menyadari bahwa memiliki kemampuan tersebut. Selama siswa atau atlet menyadari dan melakukan berbicara pada dirinya sendiri dalam hal yang positif akan lebih mudah siswa atau atlet tersebut mencapai prestasi dalam bermain sepakbola.

Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan tentang peran psikologis faktor *self-talk* pada angket penelitian berjumlah 3 item, dengan perincian 1 pernyataan positif dan 2 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor *self-talk* pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*.

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor *Self-Talk***

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	12.1892
2	Median	12.0000
3	Mode	13.00
4	Std. Deviation	1.39120
5	Minimum	9.00
6	Maximum	15.00
7	Sum	451.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas. Terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis *self-talk* terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 451, mean 12.18, nilai maksimum 15, nilai minimum 9, modus 13, median 12 dan standar



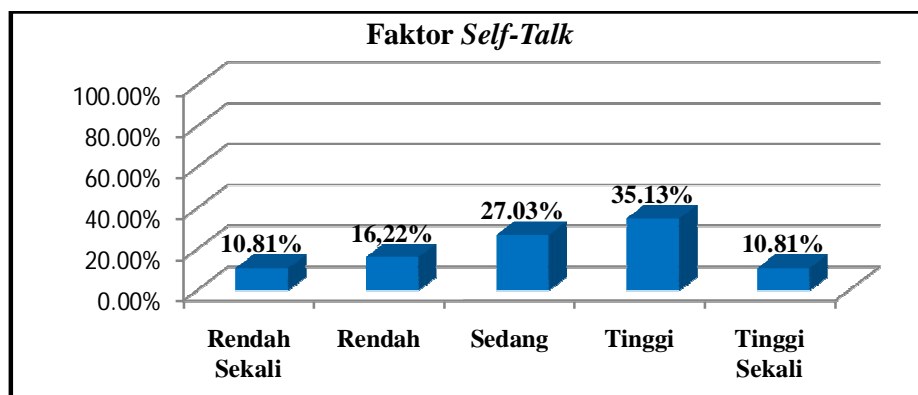
deviasi sebesar 1.39. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor *Self-Talk***

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 13.8$	Tinggi Sekali	4	10.81%
2	12.6 - 13.7	Tinggi	13	35.13%
3	11.4 - 12.5	Sedang	10	27.03%
4	10.2 - 11.3	Rendah	6	16.22%
5	$\leq 10.1$	Rendah Sekali	4	10.81%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang peran faktor *self-talk* pada tabel di atas, terlihat bahwa siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta pada faktor *self-talk*, terdapat 4 siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori tinggi sekali. Terdapat 13 siswa atau sebesar 35.13% dengan kategori tinggi. Terdapat 10 siswa atau sebesar 27.03% dengan kategori sedang. Terdapat 6 siswa atau sebesar 16.22% dengan kategori rendah dan terdapat 4 siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor *self-talk* terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki mean sebesar 12.18 yang berada di antara rentang data 11.4 - 12.5, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta faktor *self-talk* pada kategori sedang. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor *Self-Talk* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

#### **4. Faktor Psikologis Percaya Diri**

Percaya diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi olahraga salah satunya di dalam cabang sepakbola. Percaya diri yang berarti memiliki rasa percaya terhadap kemampuan diri untuk mencapai prestasi. Setiap siswa atau atlet mempunyai rasa percaya diri untuk sampai pada tingkat prestasi yang akan dicapainya, maka dari itu siswa atau atlet harus memiliki percaya diri penuh bukan memiliki percaya diri yang berlebihan dalam pencapaian prestasi. Percaya diri penuh pada siswa atlet akan membantu pada pencapaian target prestasi yang telah ditentukannya sendiri.

Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan tentang peran faktor psikologis percaya diri terhadap prestasi pada angket penelitian berjumlah 5 item, dengan perincian 4 pernyataan positif dan 1 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang faktor psikologis percaya diri terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa

kelas olahraga cabang sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*.

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Percaya Diri**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	17.7297
2	Median	18.0000
3	Mode	19.00
4	Std. Deviation	2.32915
5	Minimum	12.00
6	Maximum	23.00
7	Sum	656.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas. Terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis percaya diri terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 656, mean 17.72, nilai maksimum 23, nilai minimum 12, modus 19, median 18 dan standar deviasi sebesar 2.32. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

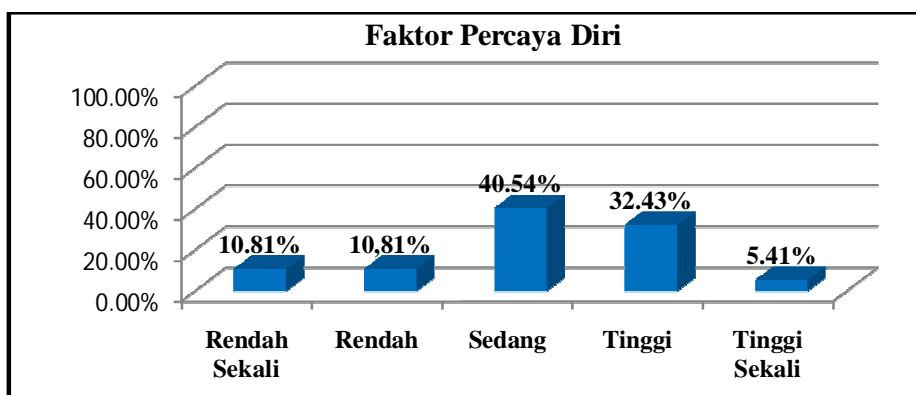
**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Percaya Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 20.8$	Tinggi Sekali	2	5.41%
2	18.6 - 20.7	Tinggi	12	32.43%
3	16.4 - 18.5	Sedang	15	40.54%
4	14.2 - 16.3	Rendah	4	10.81%
5	$\leq 14.1$	Rendah Sekali	4	10.81%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis percaya diri terhadap keterampilan bermain sepakbola pada tabel di atas, terlihat bahwa pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP 13 Negeri Yogyakarta, terdapat 2 siswa atau sebesar 5.41% dengan kategori tinggi sekali. Terdapat 12 siswa atau sebesar 32.43% dengan kategori tinggi. Terdapat 15 siswa atau sebesar 40.54% dengan kategori sedang. Terdapat 4

siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori rendah dan terdapat 4 siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis percaya diri terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki mean sebesar 17.72 yang berada di antara rentang data 16.4 - 18.5, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta peran faktor psikologis percaya diri dengan kategori sedang. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



**Gambar 12. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

## 5. Faktor Psikologis Konsep Diri

Dalam sepakbola konsep diri sangat diperlukan, konsep diri merupakan pandangan atau perasaan diri kita terhadap diri kita. Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena tingkah laku sesuai dengan konsep diri siswa atau atlet tersebut.

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan tentang faktor psikologis konsep diri pada angket penelitian berjumlah 4 item dengan rincian seluruhnya pernyataan positif. Data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsep diri terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, sebagai berikut.

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Konsep Diri**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	14.3243
2	Median	14.0000
3	Mode	13.00
4	Std. Deviation	1.65083
5	Minimum	11.00
6	Maximum	17.00
7	Sum	530.00

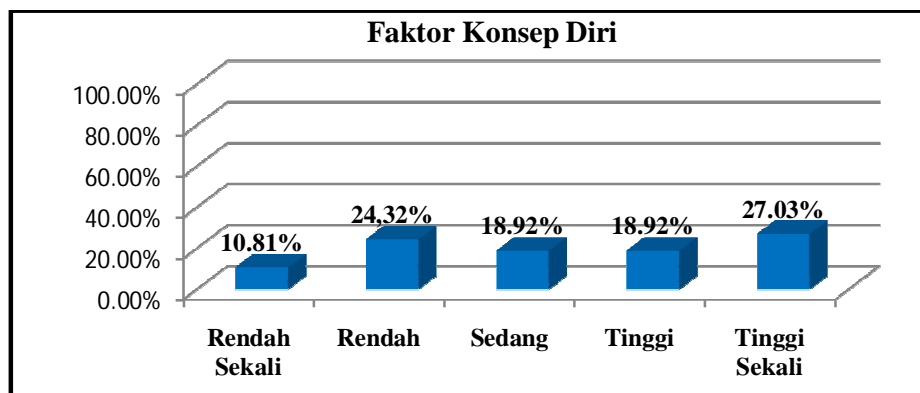
Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas, terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsep diri terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 530, mean 14.32, nilai maksimum 17, nilai minimum 11, modus 13, median 14 dan standar deviasi sebesar 1.65. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Konsep Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 15.8$	Tinggi Sekali	10	27.03%
2	14.6 - 15.7	Tinggi	7	18.92%
3	13.4 - 14.5	Sedang	7	18.92%
4	12.2 - 13.3	Rendah	9	24.32%
5	$\leq 12.1$	Rendah Sekali	4	10.81%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsep diri terhadap keterampilan bermain sepakbola pada tabel di atas. Terlihat bahwa pada siswa kelas olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta, terdapat 10 siswa atau sebesar 27.03% dengan kategori tinggi sekali. Terdapat 7 siswa atau sebesar 18.92% dengan kategori tinggi. Terdapat 7 siswa atau sebesar 18.92% dengan kategori sedang. Terdapat 9 siswa atau sebesar 24.32% dengan kategori rendah dan terdapat 4 siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsep diri terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki mean sebesar 14.32 yang berada di antara rentang data 13.4 - 14.5, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta faktor konsep diri dengan kategori sedang. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



**Gambar 13. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Konsep Diri Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

## 6. Faktor Psikologis Konsentrasi

Konsentrasi sangat diperlukan dalam cabang sepakbola, konsentrasi merupakan kemampuan diri berusaha untuk fokus pada tujuan tertentu. Siswa atau atlet yang memiliki konsentrasi tinggi akan lebih untuk mencapai prestasi yang telah ditentukan sebelumnya.

Dalam penelitian ini, data mengenai peran faktor psikologis konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan tentang peran faktor psikologis konsentrasi terhadap prestasi pada angket penelitian berjumlah 6 item, dengan perincian 5 pernyataan positif dan 1 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*.

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Konsentrasi**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	26.0541
2	Median	26.0000
3	Mode	24.00 <sup>a</sup>
4	Std. Deviation	2.29669
5	Minimum	22.00
6	Maximum	30.00
7	Sum	964.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas, terlihat bahwa data hasil penelitian tersebut memiliki jumlah data 964, mean 26.05, nilai maksimum 30, nilai minimum 22, modus 24, median 26 dan standar deviasi

sebesar 2.29. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

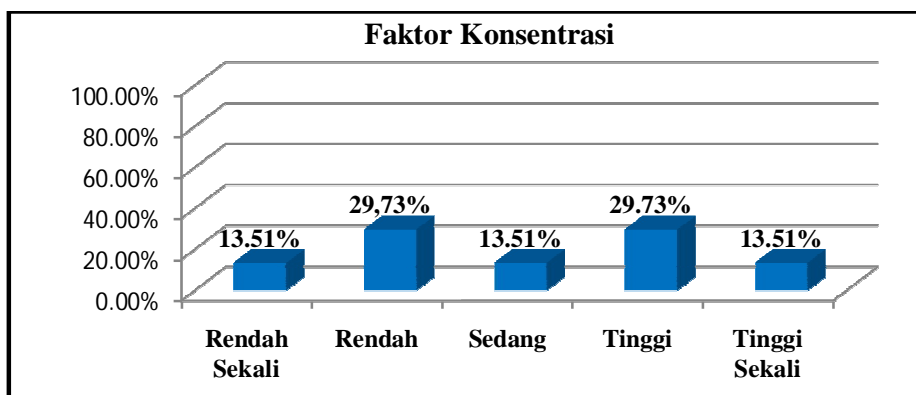
**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Konsentrasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 28.4$	Tinggi Sekali	5	13.51%
2	26.8 - 28.3	Tinggi	11	29.73%
3	25.2 - 26.7	Sedang	5	13.51%
4	23.6 - 25.1	Rendah	11	29.73%
5	$\leq 23.5$	Rendah Sekali	5	13.51%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada tabel di atas, terlihat bahwa pada siswa kelas olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta, terdapat 5 siswa atau sebesar 13.51% dengan kategori tinggi sekali. Terdapat 11 siswa atau sebesar 29.73% dengan kategori tinggi. Terdapat 5 siswa atau sebesar 13.51% dengan kategori sedang. Terdapat 11 siswa atau sebesar 29.73% dengan kategori rendah dan terdapat 5 siswa atau sebesar 13.51% dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang faktor peran faktor psikologis konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki mean sebesar 26.05 yang berada di antara rentang data 25.2 - 26.7, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta faktor konsentrasi dengan kategori sedang. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:





**Gambar 14. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

## 7. Faktor Psikologis Emosi

Emosi merupakan suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas dan sukar diteliti secara ilmiah serta mengekspresikannya dalam kata-kata. Emosi juga penting dalam aktivitas olahraga salah satunya cabang sepakbola. Membangkitkan keadaan emosi diperlukan untuk mendulang prestasi puncak.

Dalam penelitian ini, data mengenai peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, jumlah pernyataan tentang peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan sepakbola pada angket penelitian berjumlah 12 item, dengan perincian 3 pernyataan positif dan 9 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa kelas olahraga cabang sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*.

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Emosi**

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	50.3784
2	Median	50.0000
3	Mode	50.00
4	Std. Deviation	3.79584
5	Minimum	43.00
6	Maximum	57.00
7	Sum	1864.00

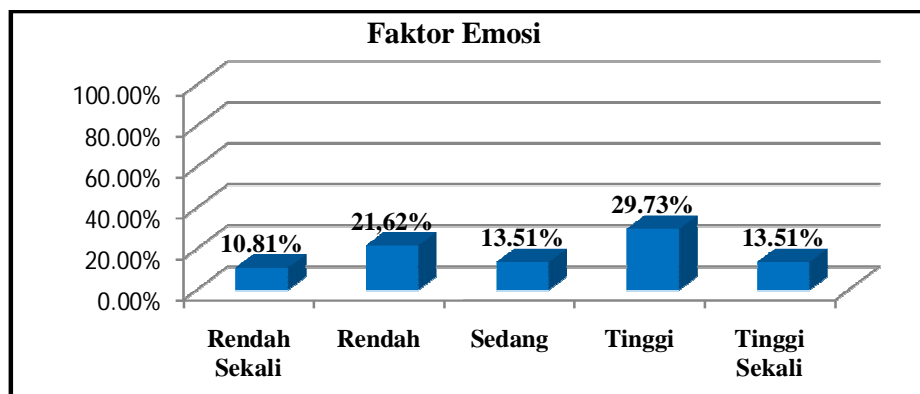
Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel di atas, terlihat bahwa data hasil penelitian tersebut memiliki jumlah data 2465, mean 66.62, nilai maksimum 85, nilai minimum 56, modus 72, median 64 dan standar deviasi sebesar 9.02. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Emosi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\geq 54.2$	Tinggi Sekali	5	13.51%
2	51.4 - 54.1	Tinggi	11	29.73%
3	48.6 - 51.3	Sedang	5	13.51%
4	45.8 - 48.5	Rendah	8	21.62%
5	$\leq 45.7$	Rendah Sekali	4	10.81%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada tabel di atas. Terlihat bahwa pada siswa kelas olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta, terdapat 5 siswa atau sebesar 13.51% dengan kategori tinggi sekali. Terdapat 11 siswa atau sebesar 29.73% dengan kategori tinggi. Terdapat 5 siswa atau sebesar 13.51% dengan kategori sedang. Terdapat 8 siswa atau sebesar 21.62% dengan kategori rendah dan terdapat 4 siswa atau sebesar 10.81% dengan kategori rendah sekali.

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*, diketahui bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki *mean* sebesar 50.73 yang berada di antara rentang data 48.6 - 51.3, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta faktor psikologis emosi dengan kategori sedang. Apabila data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:



**Gambar 15. Diagram Batang Peran Psikologis Faktor Emosi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola**

## 8. Keterampilan Bermain Sepakbola

Hasil penghitungan data keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta menghasilkan rerata sebesar 49.47, median = 48.33, modus = 39.55, dan standar deviasi = 8.66. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 38.81 dan nilai terbesar sebesar 63.12. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 124.

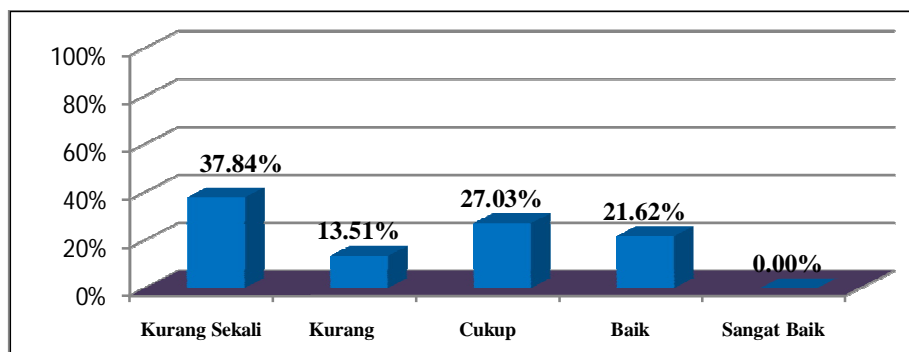
Tabel distribusi keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta sebagai berikut:

**Tabel 18. Skala Penilaian Keterampilan Bermain Sepakbola**

No	Skala Penilaian	Waktu Tempuh	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	< 34.81 detik	0	0%
2	Baik	40.78 – 34.82	8	21.62%
3	Cukup	46.76 – 40.79	10	27.03%
4	Kurang	52.73 – 46.77	5	13.51%
5	Kurang Sekali	> 52.73	14	37.84%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat sebagian besar keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta berada pada rentang > 52.73 dengan persentase sebesar 37.84% dan masuk dalam kategori kurang sekali, masuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 13.51%, masuk dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 27.03% dan masuk dalam kategori baik dengan persentase sebesar 21.62%.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta tampak sebagai berikut:



**Gambar 16. Grafik Keterampilan Bermain Sepakbola Sebelum Bertanding Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta**

## C. Hasil Analisis Data

### 1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

#### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 15 halaman 128.

**Tabel 19. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Peran Psikologis (X)	0.907	0.05	Normal
Keterampilan Bermain Bola (Y)	0.278	0.05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

#### b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai F tabel  $> F$

hitung dengan  $db = m; N-m-1$  pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 16 halaman 129.

**Tabel 20. Ringkasan Hasil Uji Linieritas**

Hubungan Fungsional	F			Keterangan
	Hitung	db	Tabel	
X.Y	1.425	19;16	2.21	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai F hitung seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari F tabel. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

## 2. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi.

Uji hipotesis berbunyi “ada peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 17 halaman 130.

**Tabel 21. Koefisien Korelasi antara Psikologis terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola**

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
X.Y	0.828	0.271	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola

pada saat sebelum bertanding sebesar 0.828, bernilai positif artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonversikan harga  $r$  hitung dengan  $r$  tabel, pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n = 37$  diperoleh  $r$  tabel sebesar 0.271. Karena koefisien korelasi antara  $r$  hitung ( $0.828$ )  $>$  ( $0.271$ )  $r$  tabel, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta.

Besarnya peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebelum bertanding diketahui dengan cara nilai  $R = (r^2 \times 100\%)$ . Nilai  $r^2$  sebesar 0.686, sehingga besarnya hubungan sebesar 68.6%, sedangkan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor fisik dan teknik.

Peran psikologis dalam penelitian ini terdiri atas; (1) Motivasi, (2) Optimis, (3) *Self-talk*, (4) Percaya diri, (5) Konsep diri, (6) Konsentrasi, (7) Emosi. Sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel bebas, yaitu disajikan pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 17 halaman 134.

**Tabel 22. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**

Variabel	SE	SR
Motivasi	8.27%	12.00%
Optimis	9.47%	13.80%
Self-talk	9.70%	14.14%
Percaya Diri	8.63%	12.58%
Konsep Diri	10.44%	15.22%
Konsentrasi	12.55%	18.29%
Emosi	9.51%	13.86%
<b>Jumlah</b>	<b>68.6%</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa sumbangan efektif peran psikologis pada faktor konsentrasi mempunyai sumbangan atau peran yang paling tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 13.28%. Sedangkan faktor yang memberikan sumbangan atau peran paling sedikit terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu motivasi sebesar 8.27%.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara membagikan angket kepada siswa kelas olahraga cabang sepakbola SMP Negeri 13 Yogyakarta. Angket yang dibagikan kepada siswa terdiri dari tujuh faktor, yaitu: faktor psikologis motivasi, faktor psikologis optimis, faktor psikologis *self-talk*, faktor psikologis percaya diri, faktor



psikologis konsep diri, faktor psikologis konsentrasi, dan faktor psikologis emosi dengan total pernyataan sebanyak 40 item.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan  $r$  hitung  $(0.828) > (0.271)$   $r$  tabel, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta. Besarnya peran psikologis terhadap keterampilan sepakbola sebesar 68.6%.

Peran psikologis dalam penelitian ini terdiri atas; (1) Motivasi, (2) Optimis, (3) *Self-talk*, (4) Percaya diri, (5) Konsep diri, (6) Konsentrasi, (7) Emosi. Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor konsentrasi mempunyai sumbangan atau peran yang paling tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 13.28%. Dalam suatu pertandingan sepakbola atlet harus memiliki konsentrasi yang baik, konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai situasi dan tekanan, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi yang baik dapat membantu atlet meningkatkan penampilan pada saat latihan dan pertandingan sepakbola.

Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor motivasi mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 8.27%. Dengan motivasi yang tinggi dalam cabang olahraga sepakbola seorang atlet sepakbola memiliki dorongan yang kuat dari dalam diri maupun dari luar diri atlet atau siswa untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan. Motivasi menggambarkan orang yang memiliki semangat untuk meraih kemenangan, mampu bermain dengan baik di setiap latihan maupun di dalam pertandingan.

Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor *self-talk* mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 9.70%. Untuk dapat bermain lebih baik dalam olahraga cabang sepakbola atlet harus dapat mengontrol kemampuan diri dengan *self-talk*. Setiap atlet atau siswa dalam cabang olahraga sepakbola harus mampu mengatasi tekanan situasi dalam pertandingan sepakbola, maka setiap atlet mampu berbicara pada diri sendiri dalam hal yang positif untuk mengatasi tekanan yang didapat pada saat pertandingan sepakbola.

Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor percaya diri mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 8.63%. Dalam suatu pertandingan sepakbola, percaya diri sangat diperlukan untuk atlet

jika ingin memenangkan suatu pertandingan. Percaya diri sangat membantu atlet untuk meningkatkan penampilan pada saat pertandingan sepakbola. Atlet yang memiliki percaya diri yang baik mampu mengatasi segala tantangan dan tekanan dalam pertandingan sepakbola. Dalam sebuah pertandingan sepakbola semua atlet wajib untuk menanamkan konsep diri yang baik dan positif. Konsep diri merupakan persiapan atlet atau siswa dalam hal menerima segala informasi, perlakuan, persepsi untuk atlet atau siswa itu sendiri dalam latihan maupun pertandingan sepakbola. Pada saat atlet menerima kritikan, atlet mampu merubahnya dalam hal yang positif untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola dalam pencapaian prestasi yang akan dicapai.

Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor emosi mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta, yaitu sebesar 9.51%. Atlet kebanyakan merasa cemas bila bertemu lawan yang kuat atau tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki, mudah marah jika suatu hal merugikan atlet tersebut sehingga berujung pada permainan yang agresif dan berniat untuk mencederai lawan. Hal-hal seperti itu harus dihindarkan dari atlet karena dapat menurunkan kemampuan yang dimiliki atlet. Atlet harus memiliki kontrol emosi yang baik untuk pencapaian prestasi.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7). Permainan ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter

sampai 75 meter. Saat ini sepakbola merupakan salah satu *sportainment* yang menyebar secara meluas tidak hanya di Indonesia tapi juga di seluruh dunia. Melalui pertandingan sepakbola seseorang dapat mempelajari banyak hal, di antaranya yaitu dengan mengamati para pemain, para pendukung, wasit, pelatih dan banyak lagi, dapat memberikan latihan akan sedikit dinamika yang ada dalam dunia olahraga secara luas dan dunia sepakbola secara khusus. Salah satu yang menarik perhatian peneliti adalah peran psikologis pemain sepakbola.

Menurut Husdarta (2011: 15) menyatakan bahwa manfaat psikologi olahraga bagi guru dan pelatih olahraga adalah sebagai berikut: (a) memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada siswa atau atlet (seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain), (b) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologis tersebut yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi siswa atau atlet, (c) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan masalah-masalah aplikatif dalam usaha pembinaan siswa atau atlet, misalnya pembinaan percaya diri, disiplin, kelompok, dan lain-lain, (d) sejumlah teori dan penelitian dalam psikologi olahraga dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk melakukan kaji banding dan kemungkinan aplikasi dalam praktek pembelajaran atau pelatihan.

Selama ini kelas olahraga cabang sepakbola dilakukan empat hari dalam satu minggu dan biasanya didampingi oleh dua guru. Ketika kegiatan kelas olahraga sepakbola berlangsung, guru kurang memperhatikan peran psikologis dalam sepakbola. Guru lebih meningkatkan latihan fisik dan teknik ketimbang memberi materi untuk latihan psikologis atlet atau siswa. Latihan

untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet atau siswa harus seimbang dengan latihan fisik dan teknik atlet. Adanya keseimbangan dalam materi latihan, maka dalam pencapaian prestasi akan lebih maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa kelas olahraga cabang sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Yogyakarta sebesar 68.6% dan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh variabel lain, misalnya fisik dan teknik yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan atau pijakan bagi siswa kelas olahraga cabang sepakbola dan Pembina olahraga sepakbola baik di SMP Negeri 13 Yogyakarta, maupun di sekolah-sekolah yang lain. Sebagai landasan atau pijakan dalam peningkatan kualitas latihan psikologis, baik dalam latihan pertandingan maupun dalam pertandingan sesungguhnya, sehingga diharapkan semua pertandingan sepakbola yang dijalani dapat berjalan lancar, memiliki kualitas psikologis yang sangat baik.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan intropeksi diri, baik siswa kelas olahraga cabang sepakbola dan Pembina olahraga sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta. Bahwa tingkat peran psikologis siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, masih dalam kategori sedang atau

cukup baik, sehingga siswa kelas olahraga cabang sepakbola dan Pembina olahraga sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta harus terus meningkatkan kualitas psikologis atletnya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan oleh peneliti dengan seluruh kemampuan yang dimiliki, dengan perencanaan yang disusun dengan sebaik-baiknya dan pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan dengan maksimal mungkin. Namun peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan, yaitu waktu, tenaga dan keterbatasan biaya yang dimiliki penulis. Selain itu, dilihat dari hasil tes keterampilan sepakbola menempati kategori rendah sekali, karena kategori rendah sekali itu lebih banyak diperoleh dari hasil penghitungan waktu siswa kelas 3, di mana siswa kelas 3 sudah jarang mengikuti jam belajar kelas olahraga cabang sepakbola karena difokuskan untuk mengikuti persiapan Ujian Akhir Nasional.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

#### **1. Bagi siswa**

Dengan diketahuinya tingkat peran psikologis siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta, yaitu dalam kategori

sedang atau cukup baik, maka ke depan siswa kelas olahraga cabang sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta harus selalu melakukan introspeksi diri dan memahami akan sangat pentingnya peran psikologis dalam suatu pertandingan sepakbola.

## 2. Bagi guru

Setelah Pembina olahraga sepakbola di SMP Negeri 13 Yogyakarta mengetahui peran psikologis masuk dalam kategori sedang atau cukup baik, maka diharapkan agar data yang diperoleh tersebut dapat dimanfaatkan untuk bahan evaluasi dan rancangan program pembelajaran kedepan, yang tidak mengesampingkan akan sangat pentingnya peran psikologis dalam sepakbola yang dimiliki peserta didiknya.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya, khususnya peneliti yang mengkaji tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain sepakbola sebelum bertanding siswa kelas olahraga cabang sepakbola, agar mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga kajian yang dihasilkan akan lebih mendalam, memiliki nilai kajian, dan memiliki manfaat yang lebih tinggi.



## DAFTAR PUSTAKA





- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Afristian Ismadraga. (2011). Profil Kondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunung Kidul. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Agung Warmansyah. (2012). Survei Tingkat Sportivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 2 Temanggung. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Armina, F.B. (2008). *Gambaran Optimisme*. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Dimiyati, Herwin, & Triani Hastuti. (2011). *Pemetaan dan Karakteristik Psikologis Atlet SKO dan PPLP*. Jurnal Iptek Olahraga (Vol 13 No 3 September-Desember). Hlm. 245-263.
- Dodie Magis. (2010). *The Power of Self-Talk*. Diakses dari <http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk>. di unduh pada tanggal 26 sept 2012 pukul 10.25 WIB.
- Hariyanto. (2010). *Pengertian Konsep Diri*. Diakses dari <http://belajarpsikologi.com/pengertian-konsep-diri/> di unduh pada tanggal 23 februari 2013 pukul 08.58 WIB.
- Hartono. (2011). *SPSS 16.0 Analisis Data Statistika dan Penelitian*. Edisi ke 2, Cetakan ke 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Herwin. (2004). *Bahan Pelatihan Pendidikan Jasmani Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.
- , (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
- [http://www.smpn13-yog.sch.id/index.php?pg=news&id\\_b=47](http://www.smpn13-yog.sch.id/index.php?pg=news&id_b=47) di unduh pada tanggal 26 sept 2012, pukul 10.35 WIB.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hurlock. (2000). Masa Remaja. Sumber: <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-ciri-ciri-remaja-menurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml> di unduh pada tanggal 11 April 2013, pukul 19.00 WIB.

- Juliansyah Noor. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Kaori Araki, Joseph K. Mintah, Mick G. Mack, Sharon Huddleston, Laura Larson, and Kelly Jacobs. (2006). *Belief in Self-Talk and Dynamic Balance Performance*. Athletic Insight The Online Jurnal of Sport Psychology (Vol.8. Nomor 4 Tahun 2006). Hal 1-12.
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. (2005). *Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005*. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurul Hartini dan Dita Iswari. (2004). *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. Surabaya: Fakultas Psikologi. Universitas Airlangga.
- Riduwan. (2007). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rosyad Shubhi. (2012). *Makalah Manusia dan Optimisme*. Diakses dari <http://inyong-shubhi.blogspot.com/2002/05/makalah-manusia-dan-optimisme.html> di unduh pada tanggal 26 Februari 2013 pukul 16.18 WIB.
- Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudibyo Setyobroto. (2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Tri Handayani. (2004). Faktor Psikologis yang mengganggu Kinerja Atlet Bola Voli Yuniior saat Pertandingan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>
<hr/>	
Nomor : 2064 /UN.34.16/PP/2012	6 November 2012
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan Setda. Provinsi DIY Jl. Malioboro, Yogyakarta	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama : Febrian Sapta Wijaya	
NIM : 08602241013	
Program Studi : PKO	
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>	
W a k t u : November s/d Desember 2012	
Tempat/Obyek : SMP N 13 Yogyakarta	
Judul Skripsi : Peran Psikologi Terhadap Prestasi Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola Di SMP N 13 Yogyakarta.	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;"> Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001</p>	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kajur. PKO</li><li>2. Pembimbing TAS</li><li>3. Mahasiswa ybs.</li></ol>	
<hr/>	
<p style="text-align: right;"> </p>	

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

**LEMBAR PENGESAHAN**

Proposal Penelitian Tentang:

**"PERAN PSIKOLOGIS TERHADAP PRESTASI SISWA KELAS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 YOGYAKARTA"**

Nama : Febrian Sapta Wijaya

NIM : 08602241013

Jurusan / Prodi : PKL / PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan Prodi PKO,



Endang Rini Sukamti, M. S.  
NIP 19600407 198601 001

Yogyakarta, 5 November 2012  
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP 19611207 1987021 001




Kabag, Pendidikan UNY.


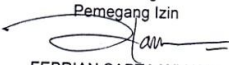
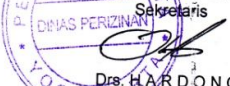
Sutiyem, S.Si.

NIP 19760522 199903 2 001

### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SEKDA

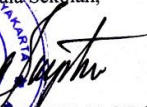
	<b>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b> <b>SEKRETARIAT DAERAH</b> Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting) YOGYAKARTA 55213
<b>SURAT KETERANGAN / IJIN</b> 070/8843/V/11/2012	
Membaca Surat : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY	Nomor : 2064/UN.34.16/PP/2012
Tanggal : 06 November 2012	Perihal : Permohonan Ijin Penelitian
Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia; 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah; 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah. 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.	
DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:	
Nama : FEBRIAN SAPTA WIJAYA	NIP/NIM : 08602241013
Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta	
Judul : PERAN PSIKOLOGI TERHADAP PRESTASI SISWA KELAS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA DI SMPN 13 YOGYAKARTA	
Lokasi : - Kota/Kab. KOTA YOGYAKARTA	
Waktu : 12 November 2012 s/d 12 Februari 2013	
<b>Dengan Ketentuan</b>	
1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud; 2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan ditubuhi cap institusi; 3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan; 4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id; 5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.	
Dikeluarkan di Yogyakarta Pada tanggal 12 November 2012 A.n Sekretaris Daerah Asisten Perekonomian dan Pembangunan Kepala Biro Administrasi Pembangunan	
 Pendar Susilowati, SH NIP. 19641120199032003	
<b>Tembusan :</b>	
1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan); 2. Walikota Yogyakarta cq Dinas Perizinan 3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY 4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY 5. Yang Bersangkutan	

Lampiran 4. Surat Ijin dari Pemerintah Yogyakarta

 <p>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA <b>DINAS PERIZINAN</b> Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 562682 EMAIL : perizinan@jogja.go.id EMAIL INTRANET : perizinan@intra.jogja.go.id</p>	
<p><b>SURAT IZIN</b></p> <p>NOMOR : <u>070/2725</u> <u>7579/34</u></p>	
Dasar	: Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/8843/V/11/2012 Tanggal : 12/11/2012
Mengingat	: 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah 2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta; 3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta; 4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta; 5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
Dijinkan Kepada	: Nama : FEBRIAN SAPTA WIJAYA NO MHS / NIM : 08602241013 Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta Penanggungjawab : Prof. Dr. Sukadiyanto Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PERAN PSIKOLOGIS TERHADAP PRESTASI SISWA KELAS OLARHAGA CABANG SEPAKBOLA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 YOGYAKARTA
Lokasi/Responden	: Kota Yogyakarta
Waktu	: 12/11/2012 Sampai 12/02/2013
Lampiran	: Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan	: 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta) 2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat 3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah 4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan -ketentuan tersebut diatas Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya
<p>Tanda tangan Pemegang Izin</p> <p> FEBRIAN SAPTA WIJAYA</p>	
<p>Dikeluarkan di : Yogyakarta pada Tanggal : 14-11-2012 An. Kepala Dinas Perizinan Sekretaris  Drs. H. R. D. O NIP. 165804101985031013</p>	
<p>Tembusan Kepada :</p> <p>Yth. 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan) 2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda Prop. DIY 3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta 4. Kepala SMP Negeri 13 Yogyakarta 5. Yhs</p>	



Lampiran 5. Surat Penelitian dari SMP 13 Yogyakarta

	<p>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN <b>SMP NEGERI 13 YOGYAKARTA</b> Alamat : Minggiran Mantrijeron Yogyakarta 55141 Telepon 371573 Fax : 371573</p>
<p><b>SURAT KETERANGAN</b> No. : 070/052.</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 13 Yogyakarta menerangkan bahwa:</p>	
1. Nama	: Febrian Sapta Wijaya
2. NIM	: 08602241013
3. Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
4. Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 13 Yogyakarta khusus kelas olahraga pada tanggal 16 November 2012.</p>	
<p>Demikan Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Yogyakarta, Kepala Sekolah,  SUPRIYANTA, S.Pd NIP. 19610315 198403 1 011</p>	

Lampiran 6. *Expert Judgement*

**Surat Keterangan**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd. M. Si.

NIP : 19800118 200212 1 002

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir saudara:

Nama : Febrian Sapta Wijaya

NIM : 08602241013

Judul Skripsi : Peran Psikologis Terhadap Prestasi Siswa Kelas Olahraga Cabang Sepakbola  
di SMP Negeri 13 Yogyakarta


Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk pengumpulan data.

Yogyakarta, 5 November 2012  
Yang menerangkan,



Agus Supriyanto, S.Pd. M.Si.  
NIP 19800118 200212 1 002

Lampiran 7. Surat Kalibrasi *Stopwatch*

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</p> <p><b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 787 /SW - 16 / II / 2013 Number</p>	
<p>No. Order : 003115 Diterima tgl : 27 Februari 2013</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch Name Kapasitas : 9 jam Capacity Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p> <p>Tipe/Model : Type/Model Nomor Seri : Serial number Merek/Buatan : Wagi Trade Mark/Manufaktur</p>	
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p> <p>Nama : Eko Widodo Name Alamat : Grogol RT03 / 17 Margodadi Seyegan Sleman Address</p>	
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN Traceability</p>	
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated : 28 Februari 2013</p> <p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration : Suhu 30± 2° C ; Kelembaban 55±10 %</p> <p><b>HASIL</b> Result : Lihat sebaliknya</p>	
<p>Yogyakarta, 28 Februari 2013 Kepala Balai Metrologi Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah Nip. 19520111197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p> <p>FBM.22-02.T</p> <p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lampiran 8. Uji Coba Angket Penelitian

Kelas:.....

ANGKET

**Petunjuk :** Berilah tanda silang (X) pada alternatif pilihan di belakang pernyataan sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya. Pada setiap pertanyaan diberikan 5 alternatif pilihan dengan keterangan sebagai berikut:

☐ SS = Sangat Setuju      ☐ R = Ragu-ragu      ☐ STS = Sangat Tidak Setuju  
☐ S = Setuju      ☐ TS = Tidak Setuju

Pernyataan:

- |  |                             |                            |                            |                             |                              |
|--|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Saya merasa berani pada saat melawan tim lawan yang kuat, karena saya memiliki teknik yang bagus. | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 2. Saya merasa kesal jika rekan tim saya dijatuhkan lawan.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 3. Saya akan bermain sekuat tenaga pada saat Pertandingan.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 4. Saya mempunyai mental yang tangguh.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 5. Saya khawatir jika dimarahi pelatih.  | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 6. Saya bisa melewati lawan pada saat saya menguasai bola.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 7. Saya mengoper bola dengan arah yang tepat.  | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 8. Saya merasa gugup jika penonton menyoraki saya.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 9. Saya mengerti posisi bermain saya yang diberikan oleh pelatih.                                    | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 10. Saya yakin tim saya dapat memenangkan pertandingan.  | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |

11. Saya bisa memotivasi rekan tim saya untuk bermain dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
12. Saya merasa ragu melewati lawan.	SS	S	R	TS	STS
13. Saya mengerti apa yang diperintahkan oleh pelatih.	SS	S	R	TS	STS
14. Saya tidak yakin kalau saya bisa bermain dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
15. Saya selalu bersungguh-sungguh pada saat latihan.	SS	S	R	TS	STS
16. Saya dapat membedakan warna baju lawan.	SS	S	R	TS	STS
17. Saya merasa kesal kalau rekan tim saya melakukan kesalahan.	SS	S	R	TS	STS
18. Saya pasti mampu bisa menjalankan perintah dari pelatih.	SS	S	R	TS	STS
19. Saya khawatir jika cara bermain saya tidak baik.	SS	S	R	TS	STS
20. Saya yakin dapat bermain dengan baik selama pertandingan berlangsung.	SS	S	R	TS	STS
21. Saya tidak bisa melihat posisi rekan tim dengan baik jika saya mendapat tekanan dari lawan.	SS	S	R	TS	STS
22. Saya bisa menghentikan laju bolapada saat lawan menguasai bola.	SS	S	R	TS	STS
23. Saya merasa kesal jika keputusan wasit merugikan tim saya.	SS	S	R	TS	STS
24. Saya bisa mengontrol bola dengan baik.	SS	S	R	TS	STS

25. Saya merasa ragu jika tim saya akan memenangkan pertandingan.	SS	S	R	TS	STS
26. Saya merasa bangga jika mendapat pujian dari pelatih karena bermain dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
27. Saya bisa melihat posisi kawan dengan baik	SS	S	R	TS	STS
28. Saya merasa tidak nyaman jika bertemu dengan lawan yang hebat.	SS	S	R	TS	STS
29. Saya merasa ragu kalau tim saya bisa bermain dengan kompak.	SS	S	R	TS	STS
30. Saya yakin bisa berkomunikasi dengan baik dengan rekan tim.	SS	S	R	TS	STS
31. Saya bisa melakukan operan dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
32. Saya khawatir jika saya tidak dapat mengoper bola dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
33. Saya akan bermain dengan sportif.	SS	S	R	TS	STS
34. Saya bisa membaca pergerakan pemain lawan.	SS	S	R	TS	STS
35. Saya selalu bersungguh-sungguh pada saat pertandingan.	SS	S	R	TS	STS
36. Saya tidak mampu bangkit jika saya kalah.	SS	S	R	TS	STS
37. Jika saya dijatuhkan lawan dengan cara yang kasar, maka saya akan memaafkan perlakuan lawan dan tidak akan membalasnya.	SS	S	R	TS	STS
38. Saya akan kalah.	SS	S	R	TS	STS
39. Saya mempunyai mental yang kuat untuk menjadi juara.	SS	S	R	TS	STS

40. Saya bisa

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

41. Jika saya kehilangan bola, maka saya akan merebut kembali bola dengan cara yang kasar dan berniat untuk melukai lawan.

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

42. Saya akan menang

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

43. Saya akan bermain kasar ketika mendapat tekanan dari lawan.

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

44. Saya harus bangkit

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

45. Saya akan menerima keputusan wasit dan menyadari kesalahan yang saya buat

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

## Lampiran 9. Skor Uji Coba Angket

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	Sko r Tot al	
4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	161	
4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	161	
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	136	
4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	118	
3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	141
3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101
4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	119	
3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	117
4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	149	
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	112	
4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	129		
4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	151		
3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	117	
3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	118	
4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137
4	2	2	3	4	3	4	4	2	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	4	1	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	2	144	
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	106	
4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	3	125	
3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	107	



4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	117
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	145
4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	162	
4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3	149	
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	142
4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	3	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	3	125
3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	107
4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	117
4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	145
4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	162	
4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3	149	

Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas

**VALIDITAS**

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR01	260.9333	1394.064	.607	.747
BUTIR02	261.5333	1405.982	.422	.750
BUTIR03	261.4000	1412.662	.136	.751
BUTIR04	261.6333	1403.551	.363	.749
BUTIR05	261.5333	1383.982	.665	.746
BUTIR06	261.8333	1375.523	.695	.744
BUTIR07	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR08	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR09	261.7333	1394.754	.555	.748
BUTIR10	261.6333	1405.826	.438	.750
BUTIR11	262.3333	1404.782	.581	.750
BUTIR12	262.0333	1390.102	.547	.747
BUTIR13	261.9667	1386.516	.508	.746
BUTIR14	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR15	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR16	260.9333	1394.064	.607	.747
BUTIR17	260.9333	1394.064	.607	.747
BUTIR18	260.9333	1394.064	.607	.747
BUTIR19	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR20	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR21	260.9333	1394.064	.607	.747
BUTIR22	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR23	261.5333	1405.982	.422	.750
BUTIR24	261.6333	1403.551	.463	.749
BUTIR25	261.5333	1383.982	.665	.746
BUTIR26	261.8333	1375.523	.695	.744
BUTIR27	261.8333	1358.833	.292	.741
BUTIR28	261.6000	1412.731	.310	.751
BUTIR29	261.7333	1394.754	.555	.748
BUTIR30	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR31	262.3333	1404.782	.381	.750
BUTIR32	262.0333	1390.102	.547	.747
BUTIR33	261.9667	1386.516	.508	.746
BUTIR34	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR35	260.9333	1394.064	.607	.747
BUTIR36	261.5333	1383.982	.665	.746
BUTIR37	261.8333	1375.523	.695	.744
BUTIR38	261.8333	1358.833	.892	.741

BUTIR39	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR40	261.6000	1412.731	.091	.751
BUTIR41	261.5333	1383.982	.665	.746
BUTIR42	261.6000	1412.731	.107	.751
BUTIR43	261.8333	1358.833	.892	.741
BUTIR44	261.6000	1412.731	.234	.751
BUTIR45	261.7333	1394.754	.555	.748
Jumlah	132.3000	354.010	1.000	.961

### RELIABILITAS

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.963	40

Lampiran 11. Angket Penelitian

Kelas:.....

ANGKET

**Petunjuk :** Berilah tanda silang (X) pada alternatif pilihan di belakang pernyataan sesuai dengan keadaan anda yang sesungguhnya. Pada setiap pertanyaan diberikan 5 alternatif pilihan dengan keterangan sebagai berikut:

☐ SS = Sangat Setuju      ☐ R = Ragu-ragu      ☐ STS = Sangat Tidak Setuju  
☐ S = Setuju      ☐ TS = Tidak Setuju

Pernyataan:

- |  |                             |                            |                            |                             |                              |
|--|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Saya merasa berani pada saat melawan tim lawan yang kuat, karena saya memiliki teknik yang bagus. | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 2. Saya merasa kesal jika rekan tim saya dijatuhkan lawan.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 3. Saya mempunyai mental yang tangguh.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 4. Saya khawatir jika dimarahi pelatih.  | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 5. Saya bisa melewati lawan pada saat saya menguasai bola.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 6. Saya mengoper bola dengan arah yang tepat.  | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 7. Saya merasa gugup jika penonton menyoraki saya.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 8. Saya mengerti posisi bermain saya yang diberikan oleh pelatih.                                    | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 9. Saya yakin tim saya dapat memenangkan pertandingan.   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |
| 10. Saya bisa memotivasi rekan tim saya untuk bermain dengan baik.                                   | <input type="checkbox"/> SS | <input type="checkbox"/> S | <input type="checkbox"/> R | <input type="checkbox"/> TS | <input type="checkbox"/> STS |

11. Saya merasa ragu melewati lawan.	SS	S	R	TS	STS
12. Saya mengerti apa yang diperintahkan oleh pelatih.	SS	S	R	TS	STS
13. Saya tidak yakin kalau saya bisa bermain dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
14. Saya selalu bersungguh-sungguh pada saat latihan.	SS	S	R	TS	STS
15. Saya dapat membedakan warna baju lawan.	SS	S	R	TS	STS
16. Saya merasa kesal kalau rekan tim saya melakukan kesalahan.	SS	S	R	TS	STS
17. Saya pasti mampu bisa menjalankan perintah dari pelatih.	SS	S	R	TS	STS
18. Saya khawatir jika cara bermain saya tidak baik.	SS	S	R	TS	STS
19. Saya yakin dapat bermain dengan baik selama pertandingan berlangsung.	SS	S	R	TS	STS
20. Saya tidak bisa melihat posisi rekan tim dengan baik jika saya mendapat tekanan dari lawan.	SS	S	R	TS	STS
21. Saya bisa menghentikan laju bola pada saat lawan menguasai bola.	SS	S	R	TS	STS
22. Saya merasa kesal jika keputusan wasit merugikan tim saya.	SS	S	R	TS	STS
23. Saya bisa mengontrol bola dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
24. Saya merasa ragu jika tim saya akan memenangkan pertandingan.	SS	S	R	TS	STS

25. Saya merasa bangga jika mendapat pujian dari pelatih karena bermain dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
26. Saya merasa tidak nyaman jika bertemu dengan lawan yang hebat.	SS	S	R	TS	STS
27. Saya merasa ragu kalau tim saya bisa bermain dengan kompak.	SS	S	R	TS	STS
28. Saya yakin bisa berkomunikasi dengan baik dengan rekan tim.	SS	S	R	TS	STS
29. Saya bisa melakukan operan dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
30. Saya khawatir jika saya tidak dapat mengoper bola dengan baik.	SS	S	R	TS	STS
31. Saya akan bermain dengan sportif.	SS	S	R	TS	STS
32. Saya bisa membaca pergerakan pemain lawan.	SS	S	R	TS	STS
33. Saya selalu bersungguh-sungguh pada saat pertandingan.	SS	S	R	TS	STS
34. Saya tidak mampu bangkit jika saya kalah.	SS	S	R	TS	STS
35. Jika saya dijatuhkan lawan dengan cara yang kasar, maka saya akan memaafkan perlakuan lawan dan tidak akan membalasnya.	SS	S	R	TS	STS
36. Saya akan kalah.	SS	S	R	TS	STS
37. Saya mempunyai mental yang kuat untuk menjadi juara.	SS	S	R	TS	STS
38. Jika saya kehilangan bola, maka saya akan merebut kembali bola dengan cara yang kasar dan berniat untuk melukai lawan.	SS	S	R	TS	STS
39. Saya akan bermain kasar ketika mendapat tekanan dari lawan.	SS	S	R	TS	STS

40. Saya akan menerima keputusan wasit  
dan menyadari kesalahan yang saya buat

SS	S	R	TS	STS
----	---	---	----	-----

## Lampiran 12. Skor Angket Penelitian

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
5	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	2	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	163	
4	1	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	162	
5	2	5	5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	2	5	4	5	4	5	1	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	176
4	2	5	4	2	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	2	5	2	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	4	5	5	5	169	
4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	2	3	3	4	3	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	5	158	
4	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	5	1	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	178	
5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	2	4	3	5	4	3	4	4	4	3	5	4	5	3	5	4	3	4	158	
5	2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	1	4	2	5	4	5	1	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	170	
3	3	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	3	4	3	5	5	3	3	5	4	3	5	5	5	3	5	5	3	3	156	
5	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	5	2	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	161	
4	2	5	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	5	5	4	4	1	4	2	4	4	4	2	5	4	2	1	5	4	4	4	3	4	4	2	4	2	1	141	
4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	3	177	
5	5	5	4	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	2	4	4	5	3	5	5	5	4	174	



4	2	4	4	4	4	3	3	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1 5 7		
4																																						1 5 7		
5	4	5	5	4	4	4	2	5	4	4	3	5	5	5	5	3	4	1	4	4	4	2	5	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	5	3	4	4	3	4	1 5 7
4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	5	2	4	2	4	2	4	1	5	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	5	4	4	4	4	1 5 3	
5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	3	5	1	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	5	4	5	4	5	4	1 7 0	
4	3	5	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	1	4	2	4	1	4	2	5	4	3	2	4	4	3	5	3	4	4	5	4	3	2 4	
4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	1	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	1 6 7	
4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	2	4	2	4	3	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5 5	
4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	1	4	4	2	4	4	5	2	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	5 7	
4	3	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	1	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1 6 3	
5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	4	2	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	1 8 0	
4	2	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	5	2	5	2	5	4	5	1	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	1 6 5	
5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	3	4	3	4	5	4	4	5	5	5	4	3	5	4	5	5	4	4	5	1 7 2	
4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	1	5	4	4	2	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	1 6 5	
4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	1 6	

[illegible]

Lampiran 13. Deskripsi Data Penelitian

**HASIL PENELITIAN ANGKET PERAN PSIKOLOGIS**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>Skor</b>
<b>1</b>	A	163.0
<b>2</b>	B	162.0
<b>3</b>	C	176.0
<b>4</b>	D	169.0
<b>5</b>	E	158.0
<b>6</b>	F	178.0
<b>7</b>	G	158.0
<b>8</b>	H	170.0
<b>9</b>	J	156.0
<b>10</b>	I	161.0
<b>11</b>	K	141.0
<b>12</b>	L	177.0
<b>13</b>	M	174.0
<b>14</b>	N	157.0
<b>15</b>	O	157.0
<b>16</b>	P	157.0
<b>17</b>	Q	153.0
<b>18</b>	R	170.0
<b>19</b>	S	144.0
<b>20</b>	T	167.0
<b>21</b>	U	155.0
<b>22</b>	V	167.0
<b>23</b>	W	163.0
<b>24</b>	X	180.0
<b>25</b>	Y	165.0
<b>26</b>	Z	172.0
<b>27</b>	AA	165.0
<b>28</b>	AB	160.0
<b>29</b>	AC	141.0
<b>30</b>	AD	177.0
<b>31</b>	AE	174.0
<b>32</b>	AF	157.0
<b>33</b>	AG	157.0
<b>34</b>	AH	157.0
<b>35</b>	AI	153.0
<b>36</b>	AJ	170.0
<b>37</b>	AK	144.0

### HASIL TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TES 1</b>	<b>TES 2</b>	<b>NILAI TERBAIK</b>
<b>1</b>	A	55.97	54.74	<b>54.74</b>
<b>2</b>	B	58.81	54.83	<b>54.83</b>
<b>3</b>	C	40.18	38.82	<b>38.82</b>
<b>4</b>	D	42.46	43.79	<b>42.46</b>
<b>5</b>	E	42.52	44.25	<b>42.52</b>
<b>6</b>	F	40.38	38.81	<b>38.81</b>
<b>7</b>	G	45.89	47.81	<b>45.89</b>
<b>8</b>	H	40.69	39.29	<b>39.29</b>
<b>9</b>	J	57.08	55.74	<b>55.74</b>
<b>10</b>	I	55.74	52.08	<b>52.08</b>
<b>11</b>	K	62.76	63.53	<b>62.76</b>
<b>12</b>	L	41.30	38.82	<b>38.82</b>
<b>13</b>	M	42.26	39.55	<b>39.55</b>
<b>14</b>	N	61.30	63.41	<b>61.30</b>
<b>15</b>	O	63.12	60.36	<b>60.36</b>
<b>16</b>	P	60.63	63.07	<b>60.63</b>
<b>17</b>	Q	64.33	62.11	<b>62.11</b>
<b>18</b>	R	42.64	43.02	<b>42.64</b>
<b>19</b>	S	51.15	54.12	<b>51.15</b>
<b>20</b>	T	56.98	59.08	<b>56.98</b>
<b>21</b>	U	57.38	59.77	<b>57.38</b>
<b>22</b>	V	48.33	50.23	<b>48.33</b>
<b>23</b>	W	45.05	46.56	<b>45.05</b>
<b>24</b>	X	41.25	39.55	<b>39.55</b>
<b>25</b>	Y	42.46	43.47	<b>42.46</b>
<b>26</b>	Z	42.52	45.31	<b>42.52</b>
<b>27</b>	AA	47.56	46.38	<b>46.38</b>
<b>28</b>	AB	47.36	45.89	<b>45.89</b>
<b>29</b>	AC	65.87	63.12	<b>63.12</b>
<b>30</b>	AD	38.81	39.11	<b>38.81</b>
<b>31</b>	AE	42.29	39.55	<b>39.55</b>
<b>32</b>	AF	55.21	54.06	<b>54.06</b>
<b>33</b>	AG	51.3	51.8	<b>51.3</b>
<b>34</b>	AH	49.26	52.24	<b>49.26</b>
<b>35</b>	AI	62.51	61.3	<b>61.3</b>
<b>36</b>	AJ	41.01	42.21	<b>41.01</b>
<b>37</b>	AK	63.12	65.07	<b>63.12</b>

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistics			
		Peran Psikologis	Keterampilan Bermain Bola
N	Valid	37	37
	Missing	0	0
Mean		162.2973	49.4749
Median		162.0000	48.3300
Mode		157.00	39.55
Std. Deviation		10.38927	8.66513
Minimum		141.00	38.81
Maximum		180.00	63.12
Sum		6005.00	1830.57

Peran Psikologis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	141	2	5.4	5.4	5.4
	144	2	5.4	5.4	10.8
	153	2	5.4	5.4	16.2
	155	1	2.7	2.7	18.9
	156	1	2.7	2.7	21.6
	157	6	16.2	16.2	37.8
	158	2	5.4	5.4	43.2
	160	1	2.7	2.7	45.9
	161	1	2.7	2.7	48.6
	162	1	2.7	2.7	51.4
	163	2	5.4	5.4	56.8
	165	2	5.4	5.4	62.2
	167	2	5.4	5.4	67.6
	169	1	2.7	2.7	70.3
	170	3	8.1	8.1	78.4
	172	1	2.7	2.7	81.1
	174	2	5.4	5.4	86.5
	176	1	2.7	2.7	89.2
	177	2	5.4	5.4	94.6
	178	1	2.7	2.7	97.3
	180	1	2.7	2.7	100.0
Total		37	100.0	100.0	

# Keterampilan Bermain Bola

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38.81	2	5.4	5.4	5.4
	38.82	2	5.4	5.4	10.8
	39.29	1	2.7	2.7	13.5
	39.55	3	8.1	8.1	21.6
	41.01	1	2.7	2.7	24.3
	42.46	2	5.4	5.4	29.7
	42.52	2	5.4	5.4	35.1
	42.64	1	2.7	2.7	37.8
	45.05	1	2.7	2.7	40.5
	45.89	2	5.4	5.4	45.9
	46.38	1	2.7	2.7	48.6
	48.33	1	2.7	2.7	51.4
	49.26	1	2.7	2.7	54.1
	51.15	1	2.7	2.7	56.8
	51.3	1	2.7	2.7	59.5
	52.08	1	2.7	2.7	62.2
	54.06	1	2.7	2.7	64.9
	54.74	1	2.7	2.7	67.6
	54.83	1	2.7	2.7	70.3
	55.74	1	2.7	2.7	73.0
	56.98	1	2.7	2.7	75.7
	57.38	1	2.7	2.7	78.4
	60.36	1	2.7	2.7	81.1
	60.63	1	2.7	2.7	83.8
	61.3	2	5.4	5.4	89.2
	62.11	1	2.7	2.7	91.9
	62.76	1	2.7	2.7	94.6
	63.12	2	5.4	5.4	100.0
Total		37	100.0	100.0	

**Statistics**

	Motivasi	Optimis	Self talk	Percaya Diri	Konsep Diri	Konsentrasi	Emosi
N Valid	37	37	37	37	37	37	37
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	13.3514	28.2703	12.1892	17.7297	14.3243	26.0541	50.3784
Median	13.0000	28.0000	12.0000	18.0000	14.0000	26.0000	50.0000
Mode	13.00	27.00	13.00	19.00	13.00	24.00 <sup>a</sup>	50.00
Std. Deviation	1.29564	2.16857	1.39120	2.32915	1.65083	2.29669	3.79584
Minimum	10.00	25.00	9.00	12.00	11.00	22.00	43.00
Maximum	15.00	33.00	15.00	23.00	17.00	30.00	57.00
Sum	494.00	1046.00	451.00	656.00	530.00	964.00	1864.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Motivasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	2	5.4	5.4	5.4
12	6	16.2	16.2	21.6
13	12	32.4	32.4	54.1
14	9	24.3	24.3	78.4
15	8	21.6	21.6	100.0
Total	37	100.0	100.0	

**Optimis**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 25	3	8.1	8.1	8.1
26	5	13.5	13.5	21.6
27	8	21.6	21.6	43.2
28	5	13.5	13.5	56.8
29	7	18.9	18.9	75.7
30	3	8.1	8.1	83.8
31	1	2.7	2.7	86.5
32	4	10.8	10.8	97.3
33	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

**Self talk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	2	5.4	5.4	5.4
	10	2	5.4	5.4	10.8
	11	6	16.2	16.2	27.0
	12	10	27.0	27.0	54.1
	13	13	35.1	35.1	89.2
	14	2	5.4	5.4	94.6
	15	2	5.4	5.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

**Percaya Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	5.4	5.4	5.4
	14	2	5.4	5.4	10.8
	16	4	10.8	10.8	21.6
	17	7	18.9	18.9	40.5
	18	8	21.6	21.6	62.2
	19	9	24.3	24.3	86.5
	20	3	8.1	8.1	94.6
	23	2	5.4	5.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

**Konsep Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	5.4	5.4	5.4
	12	2	5.4	5.4	10.8
	13	9	24.3	24.3	35.1
	14	7	18.9	18.9	54.1
	15	7	18.9	18.9	73.0
	16	6	16.2	16.2	89.2
	17	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	



### Konsentrasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	2	5.4	5.4	5.4
	23	3	8.1	8.1	13.5
	24	6	16.2	16.2	29.7
	25	5	13.5	13.5	43.2
	26	5	13.5	13.5	56.8
	27	5	13.5	13.5	70.3
	28	6	16.2	16.2	86.5
	29	1	2.7	2.7	89.2
	30	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

### Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43	2	5.4	5.4	5.4
	45	2	5.4	5.4	10.8
	46	2	5.4	5.4	16.2
	47	3	8.1	8.1	24.3
	48	3	8.1	8.1	32.4
	49	1	2.7	2.7	35.1
	50	8	21.6	21.6	56.8
	51	2	5.4	5.4	62.2
	52	4	10.8	10.8	73.0
	53	1	2.7	2.7	75.7
	54	2	5.4	5.4	81.1
	55	3	8.1	8.1	89.2
	56	2	5.4	5.4	94.6
	57	2	5.4	5.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Lampiran 15. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Peran Psikologis	Keterampilan Bermain Bola
N		37	37
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	162.2973	49.4749
	Std. Deviation	10.38927	8.66513
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.163
	Positive	.093	.163
	Negative	-.089	-.112
Kolmogorov-Smirnov Z		.565	.993
Asymp. Sig. (2-tailed)		.907	.278
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 16. Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan Bermain Bola * Peran Psikologis	Between Groups	(Combined)	2387.996	20	119.400	6.064	.000
		Linearity	1854.774	1	1854.774	94.197	.000
		Deviation from Linearity	533.223	19	28.064	1.425	.239
	Within Groups		315.047	16	19.690		
	Total		2703.043	36			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Keterampilan Bermain Bola * Peran Psikologis	-.828	.686	.940	.883

Lampiran 17. Uji Korelasi

**HUBUNGAN PERAN PSIKOLOGIS TERHADAP KETERAMPILAN  
BERMAIN SEPAKBOLA**

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Peran Psikologis <sup>a</sup>		.Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Bola

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.828 <sup>a</sup>	.686	.677	4.92303

a. Predictors: (Constant), Peran Psikologis

Lanjutan lampiran 17. Sumbangan Efektif

Correlations									
		Motivasi	Optimis	Self-talk	Percaya Diri	Konsep Diri	Konsentrasi	Emosi	Keterampilan Bermain Sepakbola
Motivasi	Pearson Correlation	1	.647**	.101	.327*	.465**	.582**	.424**	<b><u>-.546**</u></b>
	Sig. (2-tailed)		.000	.553	.048	.004	.000	.009	.000
	Sum of Squares and Cross-products	60.432	65.486	6.541	35.514	35.784	62.297	75.081	<b><u>-220.573</u></b>
	Covariance	1.679	1.819	.182	.986	.994	1.730	2.086	-6.127
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Optimis	Pearson Correlation	.647**	1	.250	.130	.355*	.493**	.257	<b><u>-.470**</u></b>
	Sig. (2-tailed)	.000		.136	.442	.031	.002	.124	.003
	Sum of Squares and Cross-products	65.486	169.297	27.108	23.703	45.757	88.459	76.216	<b><u>-317.909</u></b>
	Covariance	1.819	4.703	.753	.658	1.271	2.457	2.117	-8.831
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Self-talk	Pearson Correlation	.101	.250	1	.308	.118	.405*	.365*	<b><u>-.467**</u></b>
	Sig. (2-tailed)	.553	.136		.064	.488	.013	.026	.004
	Sum of Squares and Cross-products	6.541	27.108	69.676	35.892	9.730	46.622	69.351	<b><u>-202.614</u></b>
	Covariance	.182	.753	1.935	.997	.270	1.295	1.926	-5.628
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Percaya Diri	Pearson Correlation	.327*	.130	.308	1	-.056	.512**	.618**	<b><u>-.509**</u></b>
	Sig. (2-tailed)	.048	.442	.064		.742	.001	.000	.001

	Sum of Squares and Cross-products	35.514	23.703	35.892	195.297	-7.757	98.541	196.784	<b><u>-369.991</u></b>
	Covariance	.986	.658	.997	5.425	-.215	2.737	5.466	-10.278
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Konsep Diri	Pearson Correlation	.465**	.355*	.118	-.056	1	.369*	-.020	<b><u>-.323</u></b>
	Sig. (2-tailed)	.004	.031	.488	.742		.025	.906	.051
	Sum of Squares and Cross-products	35.784	45.757	9.730	-7.757	98.108	50.351	-4.541	<b><u>-166.338</u></b>
	Covariance	.994	1.271	.270	-.215	2.725	1.399	-.126	-4.621
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Konsentrasi	Pearson Correlation	.582**	.493**	.405*	.512**	.369*	1	.813**	<b><u>-.746**</u></b>
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.013	.001	.025		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	62.297	88.459	46.622	98.541	50.351	189.892	255.243	<b><u>-534.480</u></b>
	Covariance	1.730	2.457	1.295	2.737	1.399	5.275	7.090	-14.847
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Emosi	Pearson Correlation	.424**	.257	.365*	.618**	-.020	.813**	1	<b><u>-.737**</u></b>
	Sig. (2-tailed)	.009	.124	.026	.000	.906	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	75.081	76.216	69.351	196.784	-4.541	255.243	518.703	<b><u>-872.708</u></b>
	Covariance	2.086	2.117	1.926	5.466	-.126	7.090	14.408	-24.242
	N	37	37	37	37	37	37	37	37
Keterampilan Bermain Sepakbola	Pearson Correlation	-.546**	-.470**	-.467**	-.509**	-.323	-.746**	-.737**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.004	.001	.051	.000	.000	

Sum of Squares and Cross-products	-220.573	-317.909	-202.614	-369.991	-166.338	-534.480	-872.708	2703.043
Covariance	-6.127	-8.831	-5.628	-10.278	-4.621	-14.847	24.242	75.085
N	37	37	37	37	37	37	37	37

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.828 <sup>a</sup>	.686	.651	5.11963

a. Predictors: (Constant), Emosi, Konsep Diri, Self-talk, Optimis, Percaya Diri, Motivasi, Konsentrasi

#### ANOVA<sup>b</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1942.936	7	277.562	10.590	.000 <sup>a</sup>
Residual	760.107	29	26.211		
Total	2703.043	36			

a. Predictors: (Constant), Emosi, Konsep Diri, Self-talk, Optimis, Percaya Diri, Motivasi, Konsentrasi

b. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Sepakbola

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	177.637	17.749		10.008	.000
	Motivasi	-.278	1.074	-.042	-.259	.797
	Optimis	-.720	.573	-.180	-1.256	.219
	Self-talk	-1.027	.712	-.165	-1.442	.160
	Percaya Diri	-.338	.484	-.091	-.698	.491
	Konsep Diri	-1.501	.754	-.286	-1.992	.056
	Konsentrasi	.483	.927	.128	.521	.606
	Emosi	-1.522	.522	-.667	-2.915	.007

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain Sepakbola

Variabel	b	Cross-product	Regresion	R <sup>2</sup>
Motivasi	-.278	-220.573	1942.936	68.6
Optimis	-.720	-317.909	1942.936	68.6
Self-talk	-1.027	-202.614	1942.936	68.6
Percaya Diri	-.338	-369.991	1942.936	68.6
Konsep Diri	-1.501	-166.338	1942.936	68.6
Konsentrasi	.483	-534.480	1942.936	68.6
Emosi	-1.522	-872.708	1942.936	68.6

#### HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

$$1. SE_{X_1} = 8.27\%$$

$$2. SE_{X_2} = 9.47\%$$

$$3. SE_{X_3} = 9.70\%$$

$$4. SE_{X_4} = 8.63\%$$

$$5. SE_{X_5} = 10.44\%$$

$$6. SE_{X_6} = 12.55\%$$

$$7. SE_{X_7} = 9.51\%$$



Lampiran 18. Tabel r pada  $\alpha$  5%

**Tabel r pada  $\alpha$  5%**

<b>df</b>	<b>r</b>	<b>df</b>	<b>r</b>	<b>df</b>	<b>r</b>	<b>df</b>	<b>r</b>
<b>1</b>	0.988	<b>26</b>	0.323	<b>51</b>	0.228	<b>76</b>	0.188
<b>2</b>	0.900	<b>27</b>	0.317	<b>52</b>	0.226	<b>77</b>	0.186
<b>3</b>	0.805	<b>28</b>	0.312	<b>53</b>	0.224	<b>78</b>	0.185
<b>4</b>	0.729	<b>29</b>	0.306	<b>54</b>	0.222	<b>79</b>	0.184
<b>5</b>	0.669	<b>30</b>	0.301	<b>55</b>	0.220	<b>80</b>	0.183
<b>6</b>	0.622	<b>31</b>	0.296	<b>56</b>	0.218	<b>81</b>	0.182
<b>7</b>	0.582	<b>32</b>	0.291	<b>57</b>	0.216	<b>82</b>	0.181
<b>8</b>	0.549	<b>33</b>	0.287	<b>58</b>	0.214	<b>83</b>	0.180
<b>9</b>	0.521	<b>34</b>	0.283	<b>59</b>	0.213	<b>84</b>	0.179
<b>10</b>	0.497	<b>35</b>	0.279	<b>60</b>	0.211	<b>85</b>	0.178
<b>11</b>	0.476	<b>36</b>	0.275	<b>61</b>	0.209	<b>86</b>	0.177
<b>12</b>	0.458	<b>37</b>	0.271	<b>62</b>	0.208	<b>87</b>	0.176
<b>13</b>	0.441	<b>38</b>	0.267	<b>63</b>	0.206	<b>88</b>	0.175
<b>14</b>	0.426	<b>39</b>	0.264	<b>64</b>	0.204	<b>89</b>	0.174
<b>15</b>	0.412	<b>40</b>	0.261	<b>65</b>	0.203	<b>90</b>	0.173
<b>16</b>	0.400	<b>41</b>	0.257	<b>66</b>	0.201	<b>91</b>	0.172
<b>17</b>	0.389	<b>42</b>	0.254	<b>67</b>	0.200	<b>92</b>	0.171
<b>18</b>	0.378	<b>43</b>	0.251	<b>68</b>	0.198	<b>93</b>	0.170
<b>19</b>	0.369	<b>44</b>	0.248	<b>69</b>	0.197	<b>94</b>	0.169
<b>20</b>	0.360	<b>45</b>	0.246	<b>70</b>	0.195	<b>95</b>	0.168
<b>21</b>	0.352	<b>46</b>	0.243	<b>71</b>	0.194	<b>96</b>	0.167
<b>22</b>	0.344	<b>47</b>	0.240	<b>72</b>	0.193	<b>97</b>	0.166
<b>23</b>	0.337	<b>48</b>	0.238	<b>73</b>	0.191	<b>98</b>	0.165
<b>24</b>	0.330	<b>49</b>	0.235	<b>74</b>	0.190	<b>99</b>	0.165
<b>25</b>	0.323	<b>50</b>	0.233	<b>75</b>	0.189	<b>100</b>	0.164

Lampiran 19. Tabel Distribusi F untuk Alpha 5%

**Distribusi F untuk Alpha 5%**

<b>v2/v1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	161.448	199.500	215.707	224.583	230.162	233.986	236.768	238.883	240.543	241.882
<b>2</b>	18.513	19.000	19.164	19.247	19.296	19.330	19.353	19.371	19.385	19.396
<b>3</b>	10.128	9.552	9.277	9.117	9.013	8.941	8.887	8.845	8.812	8.786
<b>4</b>	7.709	6.944	6.591	6.388	6.256	6.163	6.094	6.041	5.999	5.964
<b>5</b>	6.608	5.786	5.409	5.192	5.050	4.950	4.876	4.818	4.772	4.735
<b>6</b>	5.987	5.143	4.757	4.534	4.387	4.284	4.207	4.147	4.099	4.060
<b>7</b>	5.591	4.737	4.347	4.120	3.972	3.866	3.787	3.726	3.677	3.637
<b>8</b>	5.318	4.459	4.066	3.838	3.687	3.581	3.500	3.438	3.388	3.347
<b>9</b>	5.117	4.256	3.863	3.633	3.482	3.374	3.293	3.230	3.179	3.137
<b>10</b>	4.965	4.103	3.708	3.478	3.326	3.217	3.135	3.072	3.020	2.978
<b>11</b>	4.844	3.982	3.587	3.357	3.204	3.095	3.012	2.948	2.896	2.854
<b>12</b>	4.747	3.885	3.490	3.259	3.106	2.996	2.913	2.849	2.796	2.753
<b>13</b>	4.667	3.806	3.411	3.179	3.025	2.915	2.832	2.767	2.714	2.671
<b>14</b>	4.600	3.739	3.344	3.112	2.958	2.848	2.764	2.699	2.646	2.602
<b>15</b>	4.543	3.682	3.287	3.056	2.901	2.790	2.707	2.641	2.588	2.544
<b>16</b>	4.494	3.634	3.239	3.007	2.852	2.741	2.657	2.591	2.538	2.494
<b>17</b>	4.451	3.592	3.197	2.965	2.810	2.699	2.614	2.548	2.494	2.450
<b>18</b>	4.414	3.555	3.160	2.928	2.773	2.661	2.577	2.510	2.456	2.412
<b>19</b>	4.381	3.522	3.127	2.895	2.740	2.628	2.544	2.477	2.423	2.378
<b>20</b>	4.351	3.493	3.098	2.866	2.711	2.599	2.514	2.447	2.393	2.348
<b>21</b>	4.325	3.467	3.072	2.840	2.685	2.573	2.488	2.420	2.366	2.321
<b>22</b>	4.301	3.443	3.049	2.817	2.661	2.549	2.464	2.397	2.342	2.297
<b>23</b>	4.279	3.422	3.028	2.796	2.640	2.528	2.442	2.375	2.320	2.275
<b>24</b>	4.260	3.403	3.009	2.776	2.621	2.508	2.423	2.355	2.300	2.255
<b>25</b>	4.242	3.385	2.991	2.759	2.603	2.490	2.405	2.337	2.282	2.236
<b>26</b>	4.225	3.369	2.975	2.743	2.587	2.474	2.388	2.321	2.265	2.220
<b>27</b>	4.210	3.354	2.960	2.728	2.572	2.459	2.373	2.305	2.250	2.204
<b>28</b>	4.196	3.340	2.947	2.714	2.558	2.445	2.359	2.291	2.236	2.190
<b>29</b>	4.183	3.328	2.934	2.701	2.545	2.432	2.346	2.278	2.223	2.177
<b>30</b>	4.171	3.316	2.922	2.690	2.534	2.421	2.334	2.266	2.211	2.165

## Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian

### Gambar Siswa Sedang Mengisi Angket









Gambar Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

